



一本书

简简单单，轻轻松松就认识普洱茶
一本书就能详细了解普洱茶方方面面的知识和品鉴技巧
图文结合，一目了然
在轻松的氛围下就掌握普洱茶知识

认识普洱茶

凤 凰 出 版 社

《一本认识普洱茶》编写组 / 编著 玛福 / 摄影

- ◆ 普洱茶的品鉴和冲泡
- ◆ 普洱茶产地茶山之旅
- ◆ 普洱茶的功效、选购、存储



一本书

认识

普洱茶



《一本认识普洱茶》编写组 / 编著 玛福 / 摄影

凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

一本书认识普洱茶 / 《一本书认识普洱茶》编写组
编著. — 南京 : 凤凰出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5506-1403-1

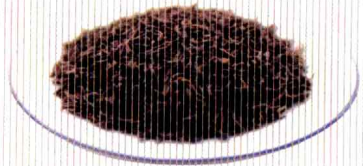
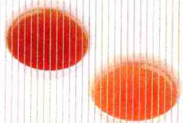
I. ①一… II. ①一… III. ①普洱茶—基本知识
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第121343号

书 名	一本书认识普洱茶
编 著	《一本书认识普洱茶》编写组
策 划 编 辑	付 洁
责 任 编 辑	付 洁
版 式 设 计	彭 娜
版 式 制 作	齐小改
出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 凤凰出版社 北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
公 司 网 址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	北京盛源印刷有限公司 北京市通州区潮县镇后地村, 邮编: 101109
开 本	889 × 1194毫米 1/16
印 张	12
字 数	180千字
版 次	2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5506-1403-1
定 价	25.00元

(本书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572103)

前言



“有好茶喝，会喝好茶是一种清福。”鲁迅先生如是说。

当你走进普洱茶店，看到各类形形色色黑呼呼的紧压茶，有饼的、沱的、方砖的……眼花缭乱之际，店家就上来问，你要生饼还是熟饼，乔木的还是灌木的？一连串的专业名词扑面而来，你是否会觉得自己懂得太少呢？

人生百味不过一杯茶，一茶一味，每一种茶都是一种特别的境界。

也许你曾经钟爱过太苦的咖啡，也曾迷恋过甜的可乐、雪碧，更曾追逐过浓浓的烈酒。此刻，就让我们选择并爱上普洱茶吧，它或许成为你味蕾的终生伴侣。

一杯普洱一缕烟，一份心境一枚胆。就着一杯飘着淡淡悠香的清茶，握一卷或新或旧的书，身心自由，有茶有心情……

郁闷时一杯普洱；激动时，一杯普洱；愤怒时，一杯普洱……一切都在普洱中沉静下来，能摒弃浮躁和虚妄，以冷静而愉悦的好心情来待人处事，生活因此变得丰富充实和快乐。

匆匆行走的你，累了吗？那就让我们忙里偷闲，浸润于普洱的平和宽厚、宁静娴雅之中，寻找生活中那份闲情逸致，让疲惫的心灵轻松下来，在心灵驿站里放松……

认识普洱茶，我们从零开始。以一种轻松自在的心态去了解普洱茶，“揭密”普洱茶。

《一本书认识普洱茶》一书，就是利用简洁易懂的文字，让读者阅读起来更加简单易懂和身临其境。希望每一位读者在书中都能找到关于普洱茶的基础知识，了解到想要了解的知识点。



本书阅读指南

茶叶名称

常见普洱茶的品鉴

普洱生茶

外形特征：普洱生饼茶外形色泽墨绿，条索紧结；茶汤、叶底特征：汤色明亮黄绿，滋味生涩、刺激，回甘好是生茶的一个显著特点，叶底黄绿。

所谓普洱生茶，就是指采摘下来的茶鲜叶经过杀青、揉捻、晒干，之后制成晒青毛茶，再经过制成散茶或是压制成各种形状的紧压茶。生茶的特点是以自然形式贮藏，等待茶叶慢慢发酵。拥有这个过程，等待生茶的生涩、霸气变得醇厚、陈香是普洱茶给人的一大精神享受。

生茶经过长时间的天然发酵也会慢慢变成熟茶。生茶在自然条件下存放慢慢转换成熟茶，这个过程需要一定的年限（一般为5年以上）。这跟之前提到的“熟茶”有什么区别呢？其实之前提到的“熟茶”是指在渥堆（即人工发酵）的条件下使茶叶快速发酵，使普洱茶在短时间内就能达到贮藏多年的品质的。两者都是熟茶，区别就在于一个是自然条件发酵而成，一个在人工操作下发酵而成。

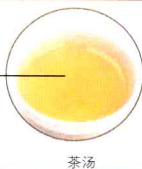
目前，人工发酵的熟茶在市场上占有份额较大。人工渥堆制成的熟茶经过一段时间（约20天）的贮藏茶性更加稳定，可选购为日常饮用。

年限不足的普洱生茶茶性较浓烈、霸道。建议刚接触普洱茶的女性从普洱熟茶开始品饮。最好的生茶口感是在适宜的温湿条件下自然存放5~10年，成为自然陈化的普洱茶。

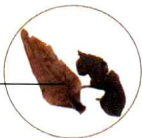
茶叶知识点

茶汤

泡开的茶叶，称为叶底



茶汤



叶底

干茶样



茶叶干茶样

76

茶叶知识普及

页码、书名

泡茶名称

紫砂壶冲泡普洱熟茶

准备

茶具：随手泡、紫砂壶、普洱茶刀、普洱熟茶、公道杯、过滤网、玻璃品茗杯、茶荷、茶巾。

适合场合：茶艺馆、茶人叶、私人茶室、家庭。

冲泡步骤



①撬茶：将普洱刀轻轻插入普洱熟饼茶中，慢慢撬散茶叶。

高手支招

普洱茶需要醒茶，最好事先将要喝的普洱饼茶用普洱刀撬散，放入紫砂茶叶罐中存放，慢慢唤醒茶叶。需要喝时，取出茶叶罐里的普洱茶冲泡，滋味更加陈香浓郁。



②温壶：用开水温烫紫砂壶，提高壶的温度。

泡茶步骤
图片

茶叶知识
补充说明

不同场所
泡茶名称

目录 Contents

第一章 亲密接触 心灵相知

——初识黑茶篇 13

什么是黑茶 14

黑茶的种类 15

湖南黑茶 15

四川黑茶 15

广西黑茶 16

云南黑茶 16

黑茶的保健功效 17

补充膳食营养 17

助消化、解油腻、顺肠胃 17

降脂、减肥、软化人体血管、预防心血管疾病 .. 17

抗氧化、延缓衰老, 延年益寿 18

抗癌、抗突变 18

降血压 18

改善糖类代谢, 降血糖, 防治糖尿病 18

杀菌、消炎 19

利尿解毒、降低烟酒毒害 19

怎样加工黑茶 20

杀青 20

揉捻 20



渥堆 20

干燥 20

五、黑茶与普洱的关系 21

第二章 茶有三千 只饮一杯

——普洱茶之认识篇 23

什么是普洱 24

普洱茶区 26

普洱茶树的生长条件 26

茶树对土壤的要求 26

茶树对温度的要求 26

茶树对水分的要求 27

茶树对光照的要求 27

普洱产区 28

中国是茶的发源地 28

云南是茶树的发源地 28

主要的普洱茶区 30

西双版纳茶区 30

勐腊县 32

景洪市 34

贺开古茶山 36

勐宋古茶园 37

南糯山古茶山 39

攸乐古茶山	42
基诺古茶园	44
普洱茶树的特点	45
“明前茶”与“雨后茶”的区别	47
普洱种类	50
按制作工艺不同分类	50
生茶	50
熟茶	50
按照外观不同分类	52
散茶	52
紧压茶（饼茶、沱茶、金瓜茶）	52
按茶树树形、树龄不同分类	53
乔木茶	53
台地茶	53
按存放环境不同分类	54
干仓	54
湿仓	54
按功能不同分类	54
饮用	54
装饰	54
普洱茶的制作工艺	55
普洱茶的原料——晒青毛茶	55
采茶	55



杀青	55
抖散摊凉	55
揉捻	56
晒干	56
自然发酵的普洱茶	57
人工渥堆发酵的普洱茶	57
渥堆发酵	57
干燥	57
筛选	58
压制成型	58
晾干	58
普洱茶与“拼配”	59

第三章 壶里乾坤 茶中世界

——普洱茶之鉴赏篇

茶叶的鉴别	62
鉴别特征	62
形状	62
茶汤色泽	64
香气	66
审评标准	66

评茶室的环境.....	66
评茶室的基本设备.....	67
评茶用水.....	67
品鉴普洱.....	68
普洱茶原料.....	68
野生型野生茶.....	68
栽培型野生茶.....	68
野放茶.....	69
台地茶.....	69
普洱茶外形.....	71
外形.....	71
颜色.....	71
嫩度.....	71
条形茶.....	72
紧压茶.....	72
内质品鉴.....	73
观汤色——红浓透亮.....	73
闻香气——陈香四溢.....	73
品滋味——甘爽醇厚.....	73
普洱茶外形审评术语.....	74
常见普洱茶鉴定.....	76
普洱生饼.....	76
普洱熟饼.....	77
普洱散茶.....	78
女儿贡饼.....	79
宫廷普洱.....	80
大益7452.....	81
大益7432.....	82

易武高山乔木茶.....	83
带樟香的生茶.....	84
老茶头.....	85
老帕卡.....	86
老黄片.....	87
螃蟹脚.....	88
普洱谷花茶.....	89
新茶与旧茶的区别.....	90
外观.....	90
茶香.....	90
茶色.....	90
试喝.....	90
年份.....	91
普洱茶的级别划分.....	92
普洱茶的青味与青味退化.....	93
影响普洱茶质的因素.....	94

第四章 春花秋叶 众里寻它

——普洱茶之采摘与选购篇.. 101

采摘普洱.....	102
选购普洱.....	104



不能片面追求年限	104
看清原料和产地	104
收藏保管很重要	104
贮存普洱	105
光照	105
温度及湿度	105
异味	105
氧气	105
容器	106
较大量的存放	107

第五章 清香四溢 夜烹古鼎

——普洱茶之冲泡篇 109

备具	110
紫砂壶	110
瓷壶	114
玻璃壶	115
烧水具	116
茶杯	117
公道杯	118
普洱茶刀	119
过滤网	120
盖碗	121
飘逸杯	122
烧罐和土锅	123
备茶	124
散茶	124

紧压茶须解散	124
冲泡	125
选水及把握水的比例	125
普洱茶泡几泡最好	126
普洱茶要怎么泡好	127
投茶量	127
润茶	128
壶泡普洱茶	129
壶的容积	129
壶型	130
壶泥料	130
烧结温度与壶壁厚度	130
盖碗冲泡普洱茶	131
飘逸杯冲泡普洱散茶	134
普洱奶茶	136
菊花普洱	138
紫砂壶冲泡普洱生茶	140
瓷壶冲泡普洱散茶	143



民族茶中的普洱茶.....	146
普洱烤茶.....	146
土锅茶.....	147
凉拌茶.....	149
基诺族菜包茶.....	150
布朗族酸茶.....	151
基诺族菜包茶.....	151

第六章 穿越茶香 风采依旧

——普洱茶之历史文化篇.. 153

普洱茶的起源与传播.....	154
----------------	-----

普洱茶的历史文化.....	158
---------------	-----

茶马司和茶马互市.....	158
茶马司.....	158
茶马互市.....	159
茶马古道.....	160
何为茶马古道.....	160
茶马古道的起点.....	161
茶马古道的条线路.....	162
传奇马帮.....	162
马锅头.....	162
活着的马帮.....	162
驿站.....	163
与加工工艺相关的名词.....	164
杀青.....	164
揉捻.....	164
七子饼.....	164

普洱茶的符号标志.....	165
牛皮纸包装.....	165
厚棉纸.....	165
网格纸.....	165
手工薄棉纸.....	165
机器薄纸.....	165
薄油纸.....	165
内飞.....	165
唛号.....	165
与品尝普洱茶有关的名词.....	167
品普洱茶.....	167
茶性.....	167
茶质.....	167
香气.....	167
回甘.....	167
层次感.....	167
锁喉.....	167
收敛感.....	167
红浓透亮.....	167
普洱茶与禅文化.....	168
关于普洱茶的历史资料.....	170

第七章 修身健体 沁人心脾

——普洱茶之保健功效篇.. 173

保健功效.....	174
温和，不伤胃.....	174
降血脂.....	176
防治心血管病，降低血压.....	176

减肥	176
防癌、抗辐射	177
消炎杀菌、护齿的功效	177
降胆固醇降血脂	179
天然的保健饮料	179
抗衰老	179
美容	180
醒脑提神	180
解酒	180
缓解便秘	180
促进血液循环	180
普洱茶六问	182
喝普洱茶影响睡眠吗	182

普洱茶会变坏吗	182
女性朋友喝普洱茶应该注意的问题	183
普洱茶可以入菜吗	185
普洱茶入菜	185
普洱茶入饭	187
普洱茶对吸烟者有什么好处?	189
1.可以减轻吸烟诱发癌症的可能性	189
2.可以减轻吸烟所引起的辐射污染	189
3.可以防治吸烟而促发的白内障	189
4.可以补充吸烟所消耗的维生素C	191





PART 1

亲密接触 心灵相知

——初识黑茶篇

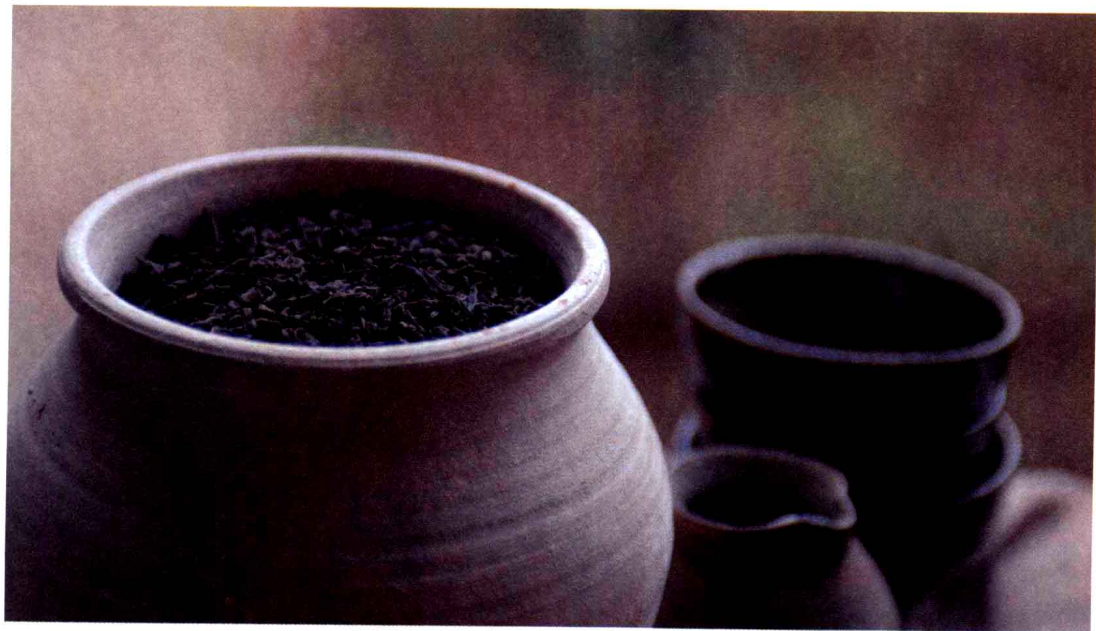
黑茶是我国特有的茶类，属于后发酵茶，它有着悠久的历史，通常以制成紧压茶边销为主，湖南的安化县、湖北、四川、云南、广西等地为主要产区。主要品种有安化黑茶、湖北老边茶、四川边茶、广西六堡散茶、云南普洱茶等。

什么是黑茶

黑茶是六大茶类中的一种，属于全发酵茶。因其成品茶的外观呈现黑色，故名黑茶。其主产区为云南、湖南、四川、湖北等地。黑茶采用的原料比较粗老，是压制紧压茶的主要原料。按地域分布，黑茶主要分类为云南黑茶（普洱茶）、湖南黑茶、四川黑茶及湖北黑茶。

最早的黑茶是以绿毛茶为茶坯，经蒸压制成的边销茶。很早以前，由于交通不便利，运输困难等问题，若是要将四川的茶叶运输到西北地区，必须减少体积。这样一来，就需要将茶叶蒸压成团块，而在加工成团块的过程中，要经过20多天的湿坯堆积，毛茶的色泽因此而逐渐由绿变黑。成品团块茶叶的色泽为黑褐色，并形成了茶品的独特风味，这就是黑茶的最初由来。另外，由于黑茶的原料一般比较粗老，在制造过程中往往要堆积发酵较长时间，以致叶片大多呈现暗褐色，因此被人们称为“黑茶”。

对于生活在西藏、新疆、内蒙古等西北地区的少数民族来说，黑茶是日常生活中不可缺少的必需品，在当地宁可一日无食，不可一日无茶。黑茶主要产于云南省、四川省、湖南省、湖北省、广西省等。



如果按照产地来分，我国的黑茶主要分布在中国的云南、广西、四川、湖北、湖南等省份。

湖南黑茶

安化是湖南黑茶的生产地，此外，益阳、桃江、宁乡、汉寿、沅江等县也生产一定数量的黑茶。湖南黑茶是采摘下来的鲜叶经过杀青、初揉、渥堆、复揉、干燥五道工序制作而成的。湖南黑茶条索卷折成圆柱形状，色泽油黑，汤色橙黄，叶底黄褐，香味醇厚，具有松烟香。黑毛茶经蒸压装篓后称为天尖，蒸压成砖形的是黑砖、花砖或茯砖等。

湖南黑茶是20世纪50年代产的传统工艺商品，缘于海外市场的征购，并风靡于广东及东南亚市场。其声誉之盛，已不亚于当今阔步前进的普洱茶，被权威的台湾茶界誉为“茶文化的经典，茶叶历史的浓缩，茶中的极品”。

湖南黑茶主要分为湘尖、茯砖、黑砖、花砖等，其中茯砖茶的品质特征要求“发花”普遍茂盛，有独特的菌花香味。

四川黑茶

四川边茶早在清朝乾隆年间就被分作两种：雅安、天全、荣经等地所产的边茶专销康藏，称为“南路边茶”；而灌县、崇庆、大邑等地所产边茶专销川西北松潘、理县等地，称作“西路边茶”。

南路边茶以雅安为制造中心，产地包括雅安、荣经、天全、名山、芦山和邛崃等市县，而以雅安、荣经、天全、名山四县市为主产地的西路边茶以都江堰市为制造中心。常见的四川黑茶有康砖、金尖、茯和方包等。



广西黑茶

广西黑茶中最著名的品种当属六堡茶。六堡茶因产于广西苍梧县六堡乡而得名。目前除苍梧外，贺县、横县、兴安等地方也生产一定的数量。六堡茶制造工艺为杀青、揉捻、渥堆、复揉、干燥，制成毛茶后再加工时还需潮水沤堆，蒸压装竹篓，堆放陈化，最后形成六堡茶红、浓、醇、陈的特点。

云南黑茶

云南黑茶是用滇晒青毛茶经潮水渥堆发酵后干燥而制成的，统称普洱茶。普洱茶是黑茶中的特种茶，是历史上形成的云南特有的地方名茶，主要包括以云南原产地的大叶种晒青毛茶及其再加工而成的两个系列：直接加工成品为普洱生茶和经过人工渥堆快速发酵而形成的普洱黑茶。普洱生茶成品后还将继续进行陈化过程，有越陈越香的独特品质。以这种普洱散茶为原料，可以蒸压成不同形状的紧压茶：如饼茶（即七子饼茶）、沱茶、砖茶等。

