

典藏
中国茶

中国

岁月的历练，
时间的味道

普洱茶

品饮入门图册

主编 陈龙 高级评茶员、高级茶艺师
副主编 孙瑞江 伴夏茶网茶与健康频道主任

饮普洱，饮出大**健康**
藏普洱，藏出老**古董**

厚积而薄发
甘润而醇和

慧心识得真滋味
茶中自有乾坤在



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

岁月的历练，
时间的味道

典藏
中国茶



品
饮入门图
册

普
洱
茶

主 编 陈 龙 高级评茶员、高级茶艺师
副 主 编 孙瑞江 半夏茶网茶与健康频道主任

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国普洱茶品饮入门图册 / 陈龙主编. —北京: 电子工业出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-121-25272-3
I. ①中… II. ①陈… III. ①普洱茶—中国—图集 IV. ①TS272.5-64
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第303445号

责任编辑: 周 林

文字编辑: 任 哲

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/20 印张: 10 字数: 280千字

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zits@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

茶入文化	013
茶与歌舞	013
茶与诗词	013
茶与书画	014
茶与戏曲	014
茶之圣者——陆羽	015
不慕荣华只爱茶	015
陆氏茶与《茶经》	016



等闲识得东风面 普洱茶概述

第一壶 认识普洱茶：岁月流转得茶香

普洱茶得名的由来	018
普洱茶与黑茶的关系	018
普洱茶与黑茶的区别探析	018
关于普洱茶归属问题的争议	019
普洱茶分类	020
乔木茶与台地茶	020
生茶与熟茶	022

干仓与湿仓	024
散茶与紧压茶	026

专题 中华七大茶系	028
绿茶	028
红茶	028
乌龙茶	029
黄茶	029
白茶	030

黑茶	030	晒青毛茶的制作过程	034
花茶	031	晒青毛茶各级品质特征	035
第二盏 普洱茶制作工艺：千丛万丛选优丛		滇青普洱与滇绿普洱的制作工艺	036
普洱茶的采摘与摊放	032	普洱生茶与普洱熟茶的制作工艺	037
采摘鲜叶	032	普洱生茶	037
鲜叶摊放	033	普洱熟茶	039
		传统普洱沱茶制作工艺	041



茶香飘飘穿时空 普洱茶历史

第一盏 普洱茶传说与文化： 真茗士显风流

古代濮人与普洱茶	044	普洱茶的传承	056
谁是古茶树的主人	045	茶马交易机构——茶马司	057
世界最古老的茶	047	茶叶交易市场——茶马互市	057
最早的普洱茶制作	048	第二盏 茶马古道：古道犹留普洱香	
散茶	048	茶马古道的由来	058
酸茶	048	茶马古道的起点	059
竹筒茶	048	茶马古道的三条主干线	060
布朗族种茶始祖叭岩冷	049	马锅头成为大茶商	061
“武侯遗种”的传说	051	明末清初“走夷方”	062
普洱贡茶	052	活着的马帮	063
普洱茶史	056	驿站与马店	064



好山好水育佳茗 普洱茶产地

第一盏 普洱茶区与茶山：名山大川有茶灵

普洱茶分布	066
三大茶区	067
勐海茶区	067
下关茶区	068
易武茶区	068
古今六大茶山	069
攸乐茶山	069
革登茶山	069
倚邦茶山	070

蛮砖茶山	070
曼撒茶山	071
莽枝茶山	071

第二盏 茶树之王：千年古树荫后人

巴达茶树王	072
南糯山大茶树	073
邦崴大茶树	074
镇沅千家寨古茶树林	076
景迈万亩古茶林	078



真茗典藏成古董 普洱茶的选购与收藏

第一盏 普洱茶的选购：练得慧眼识真茗

普洱茶选购的原则	080
一要看	080
二要尝	080
看懂包装	081
牛皮纸	081

网格纸	081
机器薄纸	082
厚绵纸	082
手工薄绵纸	082
薄油纸	083
内飞	083
唛号	083

选出好茶的诀窍	084	第二盏 普洱的保存与收藏： 舌尖上的古董	
卫生为首选	084		
不盲目崇信年份	084	保存得当增茶味	088
不盲信包装	085	空气要流通	088
霉味和陈香不一样	085	温度要恒定	088
不要轻信大叶	085	湿度要适宜	089
最后看包装	085	环境要干净无异味	089
观色闻香分辨生茶与熟茶	086	外包装顺其自然	089
香气	086	普洱茶的贮藏方法	090
汤色	086	收藏中的大学问	091
叶底	086	明确目的	091
干仓与湿仓的鉴别	087	鉴别年代	092
从外形辨别	087	选择茶品	093
从气味辨别	087	做好归档	093
从汤色辨别	087	说不清的年限茶	094
从叶底辨别	087	1950 年以前	094
		1950~1968 年	094
		1968 年以后	094



竹炉汤沸烹香茗 冲泡普洱茶

第一盏 普洱的冲泡要领：掌握要领好入门			
选择宜茶之水	096	矿物质水	097
泉水	096	纯净水	097
		自来水	097
		选择泡茶的茶具	098

茶壶	098
烧水具	098
茶杯	099
公道杯	099
茶盘	100
茶荷	100
茶巾	100
普洱茶刀	101
茶道六用	101
依据茶性冲泡普洱茶	103
投茶量的多寡	104
洗茶不可少	105

第二盏 不同器皿泡茶法：千壶万杯别样味

盖碗冲泡法	106
紫砂壶冲泡法	108
飘逸杯冲泡法	110

第三盏 不同场合泡茶法：随时随地怡茶情

居家轻松泡茶	112
办公室简易泡茶	114
旅行品一杯冷香茶	116



赏心不厌显名扬 普洱茶鉴赏

第一盏 普洱茶的评鉴：品评佳茗有方法

鉴评技巧与方法	120
普洱茶的陈韵	120
普洱茶的香气	120
普洱茶的味道	121
普洱茶的水性	123
普洱茶的喉韵	124
如何鉴别普洱茶品质的高低	125
普洱茶陈香之谜	126
茶叶香气类型及成分	126

普洱茶香、味鉴赏常用参考术语 127

第二盏 普洱茶品鉴：茶中自有大学问

普洱生茶	128
普洱熟茶	129
普洱散茶	130
七子饼茶	131
老帕卡	132
老黄片	133
老茶头	134
螃蟹脚	135

老班章	136	宋聘圆茶	146
普洱茶膏	137	鸿泰昌圆茶	147
金瓜贡茶	138	可以兴砖茶	148
敬昌圆茶	139	红印圆茶	149
杨聘圆茶	140	绿印圆茶	150
同兴圆茶	141	黄印圆茶	151
同昌圆茶	142	班禅紧茶	152
鼎兴圆茶	143	下关铁饼圆茶	153
福元昌圆茶	144	勐海现代女儿茶	154
同庆号老圆茶	145		



修身健体两不误 普洱茶功效

第一盏 普洱茶的功效：茶中保健之王

有关普洱茶保健功效的历史记载	156
世界各国对普洱茶养生作用的研究	157
防癌抗癌	157
降脂、降压、减肥、抗动脉硬化	157
延缓衰老	158
护胃养胃	158
护齿健齿	159

第二盏 普洱茶饮用宜忌：了解宜忌更健康

气血两虚之人可饮熟普洱	160
-------------	-----

饮茶禁忌讲究	161
特殊人群的饮茶宜忌	161
其他禁忌	161

第三盏 普洱茶调饮：千般滋味总相宜

冰镇普洱茶	162
蜂蜜普洱茶	163
普洱奶茶	164
菊花普洱茶	165
柠檬普洱茶	166
玫瑰普洱茶	167

第四盏 普洱茶佐茶小点：好茶搭美味

柠檬挞	168
绿豆糕	169
巧克力核桃蛋糕	170
草莓蛋糕卷	171

附录一 茶中民族风：多样的饮茶习惯

藏族酥油茶	172
侗族和苗族打油茶	173
回族盖碗茶与罐罐茶	174
蒙古族咸奶茶	176
土家族擂茶	177
纳西族龙虎斗茶	178
傣族三味茶	179
拉祜族普洱烤茶	180
基诺族凉拌茶	181
布朗族酸茶与青竹茶	182
佤族苦茶	183
哈尼族土锅茶	184
维吾尔族香茶与奶茶	185
白族三道茶	186

傣傣族油盐茶	187
彝族竹筒茶	188
江南水乡熏豆茶	189
广东早茶	189

附录二 普洱茶专业术语汇集

普洱茶外形专业术语	190
普洱茶色泽专业术语	192
普洱茶滋味专业术语	193
普洱茶选购专业术语	195
带“内飞”的古董茶	195
印级茶	195
干仓普洱茶	195
湿仓普洱茶	195
号级茶饼	195
铁饼	195
中茶牌普洱茶	195
大益饼	195
普洱散茶	196
七子饼茶	196
砖茶	196
沱茶	198
金瓜贡茶	198
千两茶	198
广云贡饼	198
纪念饼（砖、沱）	198
紧茶	198



品饮入门图册

普洱茶

主编 陈龙
副主编 孙瑞江

高级评茶员、高级茶艺师
伴夏茶网茶与健康频道主任

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国普洱茶品饮入门图册 / 陈龙主编. —北京: 电子工业出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-121-25272-3
I. ①中… II. ①陈… III. ①普洱茶—中国—图集 IV. ①TS272. 5-64
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第303445号

责任编辑: 周 林

文字编辑: 任 哲

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/20 印张: 10 字数: 280千字

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

古山茗

古山茗

古山茗

单芽饼
700g
2008年

古樹單芽

单饼
120g
2008年

古山茗

古山茗

古山茗

明前第一饼
明春第一饼

古山茗

古山茗

布朗古樹茶

布朗山

新班章

石頭

古山茗

古山茗

古樹

景迈山

勐海勐海七子饼茶
勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

云南勐海正山圆茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

勐海勐海七子饼茶

前 言

时间，令多少过往灰飞烟灭，却独独成就了一饼茶。这其中的意味令人感叹。众茶都以新茶为好，而普洱茶却以陈茶为佳，保存时间越长越是珍贵。正因拥有如此独特的品性，普洱茶被世人视为可以收藏和传世的瑰宝。而且，与其他古玩不同的是，放了几十年的普洱茶照样可以品饮，它是一件有生命的古董。作为“能喝的古董”，普洱茶蕴含着浓厚的岁月之香。普洱茶越陈越香，正如人的一生阅历，厚积而薄发；又如历史的积淀，积淀越久越有味，越吸引人。

岁月的历练，改变了它的品性，让它厚重、甘润而醇和。普洱茶从“年轻”到“变老”的过程，就像是人的成长。悠悠时光就像一位大师，细细制出了普洱茶独有的陈韵茶香。

用眼睛去看透历史也许很难，用舌尖来参透历史的味道却很容易。随便打开一包陈年普洱，就像揭开一段历史，冲饮的仿佛不是那一芽芽缱绻的叶片，而是一段段岁月留下的痕迹。

可以毫不夸张地说，品饮普洱茶的过程绝对是一种美妙的享受，总能勾起人无尽的遐想和回忆。遐想充实和愉悦了饮者，回忆却又让人莫名兴奋和激动。“回忆过去的生活，无异于再活一次。”品饮普洱茶就是在叩击回忆之门，重现精彩世界。

历史是时间的产物，普洱茶也需时间去“感化”。若干年前，先人的思想和行为成就了今天的历史，今天的普洱也是若干年前先人们勤劳的杰作。要想喝上一杯真正意义上的陈年佳茗，需要有足够的耐性，你得守着一个生茶饼等上几年甚至几十年。耐

性，不仅读史者要具备，品饮普洱茶者要具备，做人尤其要具备。

啜饮普洱，就是在用味蕾与历史进行对话。用心品茗，用心对话，人因佳茗而醉，因历史而醉。茶非茶，史非史，人亦非人。



目 录

茶入文化	013
茶与歌舞	013
茶与诗词	013
茶与书画	014
茶与戏曲	014
茶之圣者——陆羽	015
不慕荣华只爱茶	015
陆氏茶与《茶经》	016



等闲识得东风面 普洱茶概述

第一壶 认识普洱茶：岁月流转得茶香

普洱茶得名的由来	018
普洱茶与黑茶的关系	018
普洱茶与黑茶的区别探析	018
关于普洱茶归属问题的争议	019
普洱茶分类	020
乔木茶与台地茶	020
生茶与熟茶	022

干仓与湿仓	024
散茶与紧压茶	026

专题 中华七大茶系	028
绿茶	028
红茶	028
乌龙茶	029
黄茶	029
白茶	030

黑茶	030	晒青毛茶的制作过程	034
花茶	031	晒青毛茶各级品质特征	035
第二盏 普洱茶制作工艺：千丛万丛选优丛		滇青普洱与滇绿普洱的制作工艺	036
普洱茶的采摘与摊放	032	普洱生茶与普洱熟茶的制作工艺	037
采摘鲜叶	032	普洱生茶	037
鲜叶摊放	033	普洱熟茶	039
		传统普洱沱茶制作工艺	041



茶香飘飘穿时空 普洱茶历史

第一盏 普洱茶传说与文化： 真茗士显风流

古代濮人与普洱茶	044	普洱茶的传承	056
谁是古茶树的主人	045	茶马交易机构——茶马司	057
世界最古老的茶	047	茶叶交易市场——茶马互市	057
最早的普洱茶制作	048	第二盏 茶马古道：古道犹留 普洱香	
散茶	048	茶马古道的由来	058
酸茶	048	茶马古道的起点	059
竹筒茶	048	茶马古道的三条主干线	060
布朗族种茶始祖叭岩冷	049	马锅头成为大茶商	061
“武侯遗种”的传说	051	明末清初“走夷方”	062
普洱贡茶	052	活着的马帮	063
普洱茶史	056	驿站与马店	064