

● 普洱茶彩云之南的奇妙甘露 ● 茶马古道的神秘符号
● 历史悠久的茶类经典 ● 健康时代的养生精灵

Pu-erh Tea

第一次 品普洱茶就上手

人人学茶

周红杰
李亚莉

著

—— 师法自然 天地之作 茶里乾坤 陈韵悠长
醍醐甘露 健康福祉 岁月荏苒 氤氲流传

图解版



旅游教育出版社

Pu-erh Tea

第一次 品普洱茶就上手

人人学茶

周红杰 李亚莉 著

图解版

图片提供：李韬



旅游教育出版社

· 北京 ·

本书涵盖了普洱茶的概念、文化、历史、品种、产品、仓储、鉴评、冲泡、茶俗、微生物、化学等一系列专业知识，系统地阐述了云南普洱茶的神奇之处。它是一本全面、系统、专业地诠释普洱茶的时代新作，是一本体现科技工作者追求真理、探索普洱茶奥秘的写实之作，是一本通俗易懂的科普读本，是一本科学传播普洱茶养生、引导全民品饮普洱茶、福泽大众健康生活的茶书。

策 划：赖春梅

责任编辑：赖春梅

图书在版编目(CIP)数据

第一次品普洱茶就上手：图解版 / 周红杰，李亚莉

著. — 北京：旅游教育出版社，2017.8

(人人学茶)

ISBN 978-7-5637-3601-0

I. ①第… II. ①周… ②李… III. ①普洱茶—品茶—图解 IV. ①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第164232号

人人学茶

第一次品普洱茶就上手（图解版）

周红杰 李亚莉 著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京艺堂印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	15.75
字 数	210千字
版 次	2017年8月第1版
印 次	2017年8月第1次印刷
定 价	45.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

周红杰:

二级教授，博士生导师。云南省中青年学术和技术带头人、云南省高等学校教学名师、云南省云岭产业技术领军人才、首届“全球普洱茶十大杰出人物”。云南省专家委员会专家、国家基金项目 and 成果评议专家、全国专业标准化技术委员会普洱茶组委员。

主持国家自然科学基金、国家科技支撑项目、云南省应用基础研究重点项目等 16 余项。获教学成果一等奖 2 项、三等奖 1 项；云南省科技进步一等奖 1 项（排名第一）、三等奖 2 项（排名第一），中国茶叶学会科学技术二等奖 2 项（排名第一）、三等奖 1 项（排名第一）。获授权专利 24 项、软件著作权 4 件。发表论文 160 余篇；主编《云南普洱茶》、《云南普洱茶化学》、《普洱茶健康之道》、《普洱茶与微生物》及《普洱保健功效揭秘》等著作 24 部。

2005 年首届“全球普洱茶十大杰出人物”评选获“茶马奖”；

2009 年获“云南省中青年学术和技术带头人”称号；

2010 年获首届中华茶商大会“全国弘扬茶文化突出贡献奖”；

2012 年获弘扬云南茶文化促进云南茶产业发展“功勋奖”；

2013 年被云南省教育厅授予“周红杰名师工作室”；

2014 年获评中国西部茶叶科技领军人物、云南省首批云岭产业技术领军人才；

2016 年被中国茶叶学会评为“全国优秀茶叶科技工作者”，被中华茶人联谊会、中国茶周刊评为“中华茶文化优秀教师”；

2017 年获“2016 年度滇茶国际十大功勋人物”、第三届“觉农勋章”。

李亚莉：

博士，副教授，硕士生导师，云南农业大学“百名青年学术和技术带头人”，全国首届“中华茶文化优秀教师”、第四届中国茶叶学会“青年科技奖”获得者。国家茶艺技师、国家职业技能鉴定考评员、国家职业技能竞赛裁判。任云南农业大学普洱茶学院茶文化与茶经济教研室主任，主要从事茶树种质资源、普洱茶加工关键技术及综合利用和民族茶文化研究工作。

主持和参加国家自然科学基金项目等 20 余项，发表论文 60 余篇，主编《民族茶艺学》等教材 4 部、参编专著 15 部。

获授权专利 13 项，获云南省科技进步三等奖 2 项、中国茶叶学会科学技术奖二等奖 2 项。



序 言 / 001

自 序 / 003

前 言 / 005

第一篇 走进普洱茶世界——初识普洱茶 / 007

一、何为普洱茶 / 008

二、普洱茶标准的建设历程 / 009

三、国家标准对普洱茶的定义 / 010

第二篇 史册循迹、悠然普洱——茶饮留驻的美好时光 / 011

一、时间镌刻下的普洱茶 / 012

二、记忆里的普洱符号 / 015

三、时光隧道里的踪迹 / 018

第三篇 普洱茶源 / 027

- 一、植物界里的神奇树种——茶树 / 028
- 二、云南大叶种茶树家族的变迁 / 029
- 三、云南大叶种茶树的基本特性 / 032
- 四、普洱茶家族里的茶树良种与特殊品种 / 034
- 五、云南地理环境分布——大叶种茶树的生态产地 / 035

第四篇 神秘普洱——普洱制作蕴含的变化美 / 043

- 一、普洱茶之基——云南大叶种茶鲜叶 / 044
- 二、茶鲜叶变身茶叶——普洱茶生茶初长成 / 049
- 三、普洱茶之塑——大叶变身多姿型普洱 / 058
- 四、丰富多彩的普洱茶产品 / 065

第五篇 留住普洱的光辉——仓储 / 071

- 一、普洱茶仓储 / 072
- 二、形成普洱茶良好品质的仓储方式 / 074
 - 如何看待湿仓普洱茶 / 075
- 三、如何明辨干仓茶、湿仓茶 / 077
- 四、仓储中普洱茶的品质变化 / 077
- 五、如何科学仓储 / 081
- 六、如何选购普洱茶 / 082

延伸阅读：普洱茶茶号 / 085

第六篇 普洱茶评审——香茗沉浮味蕾绽 / 087

一、普洱茶评审——标准技艺话佳茗 / 088

二、普洱茶品鉴——全面品鉴辨真味 / 097

第七篇 绚丽多姿的普洱茶长河 / 115

一、灿烂的普洱茶历史 / 117

二、复兴的普洱茶之路 / 122

第八篇 普洱技艺献琼浆 / 129

一、普洱茶冲泡六要素

——精茶、真水、活火、妙器、美席、茶艺 / 130

普洱茶茶艺要求：神、美、质、匀、巧 / 131

二、普洱生茶的冲泡 / 132

三、普洱熟茶的冲泡 / 140

泡茶三要素：投茶量、水温、冲泡时间 / 142

四、普洱老茶的冲泡 / 146

五、普洱调饮茶 / 151

第九篇 七彩云南——多样滋味、多彩茶俗 / 153

一、“阿佤人民唱新歌”——纸烤茶 / 154

二、“猎虎的民族”爱烤茶 / 155

三、包烧还是凉拌，基诺同胞“吃”茶有一套 / 156

四、藏族——“不可一日无茶” / 158

五、纳西族——“龙虎斗” / 159

六、傣族——“姑娘茶” / 159

七、白族——“三道茶” / 161

八、德昂族——酸茶与腌茶 / 161

九、哈尼族——“土锅茶” / 162

十、布朗族的茶俗多种多样 / 163

第十篇 舌尖上的普洱茶——尽享味之律动 / 165

一、普洱茶原料化学物质 / 166

二、普洱茶加工化学物质 / 168

三、普洱茶贮藏化学物质 / 172

四、普洱茶功能化学物质 / 177

第十一篇 美妙普洱茶——举足轻重的微生物 / 179

一、看不见的生命，创造了舌尖味蕾的奇美 / 180

二、有益优势菌——成就普洱茶的那香、那味、那色、那韵 / 182

三、微观界的精灵——创造性的酵素活化剂 / 186

四、有害菌——普洱茶变质根源 / 190



第十二篇 普洱蕴含的美

——健康之美、文艺之美、寓意之美 / 191

- 一、养生界的妙品——普洱茶 / 192
- 二、一杯柔情普洱 / 198
- 三、内心里的一波美好——普洱茶 / 200

第十三篇 普洱影像 / 203

- 一、追溯历史——普洱茶的史诗 / 204
 - 延伸阅读：《普洱茶记》/ 206
- 二、发展现在——普洱茶的今天 / 210
- 三、展望未来——普洱茶的明天 / 218
 - 普洱茶的可追溯体系 / 221
 - 有机普洱茶 / 224



第十四篇 仁者见仁、智者见智——茶里茶外谈普洱 / 225

- 一、专家学者评普洱 / 226
- 二、著名茶人谈普洱 / 228
 - 茶人谈普洱茶 / 228
- 三、文人墨客品普洱 / 229
 - 现代名家谈普洱茶 / 229
- 四、青年一代知普洱 / 230
 - 青年学人谈普洱茶 / 231



第十五篇 普洱茶热点问题解读 / 233

参考文献 / 238

后 记 / 240



序 言

PREFACE

茶为国饮。出生于天地，生长于中国，是中国除四大发明之外的对人类的又一巨大贡献。云南是世界茶树的起源地带，得天独厚的优势造就了云南丰富的茶文化。“高山云雾出好茶”，良好的自然条件孕育了普洱茶的纯净与灵性。普洱茶，是云南特有的地理标志产品，是由云南大叶种晒青毛茶经过再加工而成的，滋味甘醇，回味丰富，香气呈陈香。悠久的历史、独特的品质、显著的功效，使普洱茶为世人所钟爱。

近年来，普洱茶尤受追捧。普洱茶以无与伦比的醇厚香韵，历经千百年沧桑变迁，适逢盛世年华，在海内外茶人的共同推动下，终于绽放出了耀世绚烂光华。周红杰教授及其团队几十年来，深耕于云南普洱茶研究工作，秉承科学诚信的态度，发掘普洱茶的历史，探索普洱茶的未来。习近平总书记强调：“健康是促进人的全面发展的必然要求”，“没有全民健康，就没有全面小康”，全民健康是全面小康的应有之义。“健康”是社会发展的主流，普洱茶的养生保健功能需要被重新认识。《第一次品普洱茶就上手》一书顺应了时代的发展要求，具有科学性与实用性相结合的鲜明特性，内容专业优质，语言简明易懂，图片丰富多样。书中的章节阐释了普洱茶的诸多特性，普洱茶的形态、普洱茶的分类；探寻与梳理了普洱茶的起源与发展；讲述了茶马古道与普洱茶悠长岁月中的美妙故事；讲解了品鉴普洱茶的基本要求、方法、设备用具的选取，如何科学仓储普洱茶，广大爱好普洱茶的消费者从中可掌握普洱茶品鉴和仓储的基本知识；展示了普洱茶与少数民族相伴而生的故事与鲜明的民族地域文化特色；剖析了普洱茶中最有意义的保健成分；讲述了有关普洱茶的文化、诗词、礼仪及冲泡技艺等内容，传递了普洱茶不可言说的情韵。

盛世兴茶。21 世纪的普洱茶正在经历着时代的洗礼，品饮普洱茶逐渐成为人们日常生活的一部分，传承及发扬普洱茶文化是国家经济建设及社会发展的必然举措，《第一次品普洱茶就上手》系统地构建了普洱茶的基础知识，简洁明了地向人们解读普洱茶之奥秘，独具特色地展示普洱茶的多彩文化，使普洱茶的史韵之美生动尽显。因此，此书具有高质量的科学价值、文学价值及传播价值，是一本会使读者受益匪浅的普洱茶书。

张宝三

云南省普洱茶协会前会长

两汉时期古人开创的以洛阳、长安为起点的“丝绸之路”，是连接东西方经济贸易和文化交流的重要通道。古往今来，“茶叶之路”与“丝绸之路”的历史地位是相辅相成的。在唐代，由于茶事兴盛及茶文化的广泛传播，“丝绸之路”也被称为“丝茶之路”，中国茶通过丝绸之路走出国门、风靡全球，开启全世界茶文明的浩瀚之旅。云南，作为茶树及普洱茶的故乡、“丝绸之路”上的重要驿站，对我国乃至世界茶文化发展都产生了极为深远的影响。

习近平主席提出中国与东盟国家共同建设“21世纪海上丝绸之路”的战略构想，由此拉开了“一带一路”国际经济发展新战略的序幕，其中所贯彻的一系列基于中华优秀传统文化的国际经济理念创新引起了国际社会的强烈反响。中国茶作为增进和平友谊的特别使者，以“和为贵”的文化符号承载中华文明，积极推动着“一带一路”国家战略的实施。现今普洱茶在“一带一路”的战略中走入国际舞台，以灵动鲜活的身姿彰显着国家文化形象，发挥着不可替代的重要作用。

对于一名学者来说，最欣慰的无疑是看到国家、社会、家庭对自己所从事事业的认可与喜爱。航天员景海鹏、陈冬在太空中“挑战不可能”，用普洱茶膏泡出“太空第一杯茶”；外交部长王毅在云南全球推介会发言中提到他每天都喝普洱茶；人们生活水平不断地提高，越来越多的人开始接触普洱茶，想要了解普洱茶。

《第一次品普洱茶就上手》一书包括普洱茶的起源、发展历史、加工特色、化学、文化等内容，介绍了普洱茶品鉴要领、民族茶俗、保健功效等，同时针对当下有关普洱茶的热点问题进行了解析。本书专业地、严谨地向人们介绍普洱茶，将科学与文化深度结合，旨在正确地向人们讲解普洱茶，向

广大普洱茶迷及消费者客观地传递普洱茶知识，从而帮助大家认识普洱茶，并对普洱茶的经济效益与文化推广起到正能量的引导作用。

普洱茶是经过时间选择的产物，经历了祖祖辈辈的继承与传扬，永不会被淘汰。在传承普洱茶的道路上，本人始终坚信世界上有两种人：一种是喜爱普洱茶的人，一种是还不知道自己喜爱普洱茶的人。望每一位读者能从这本书中，对普洱茶有一个全新的、正确的认识，从此喜欢上普洱茶，爱上普洱茶。生活因普洱茶越来越美妙，在忙碌的生活中，品一杯普洱茶，感受时光流淌中的悠长情怀。



你爱普洱茶吗？

提及普洱茶，你会想到什么？是掌心里的氤氲温存？是杯盏中的飘香四溢？还是唇齿间的温醇厚道？历尽岁月的茶马古道引领我们的清心之旅依旧让我们心驰神往；云雾缭绕的茶山茗海赋予自然的丰饶灵性依旧让我们欣然赞叹。

布满尘土的驿站静默于山石曲折的盘山道路尽头，嗒嗒的马蹄声中向人们展露着“径仄愁回马，峰危畏如去”的意境，风尘仆仆的贩夫走卒诉说着昔日“以茶易马”的艰险……比比皆是关于普洱的记忆。

告别饥荒岁月，健康的号角愈来愈激越，曾经的百年沉寂、过往的长夜无歌，如今都换来普洱茶的郁然振兴，普洱茶遂重新屹立于时代之山峰，其涓涓细流滋养着我们的衣食住行，也滋润着我们疲惫的身心。让心灵饮杯普洱茶，会在某一瞬间，我们如坐草木之间，如归云林精舍……

学茶的过程，就是让自己的认知不断饱满的过程，也是让自己从世俗到不俗的过程。

从零学起，空杯状态，让我们一同虚心地了解普洱茶，经历那从“看山是山”到“看山不是山”再到“看山是山”的心路历程。就如同您将启封的普洱茶新世界一样，在这里，您将走进普洱茶，追溯其悠长的历史；在这里，您将随我们一道探寻普洱茶源，揭开神秘普洱茶的面纱；在这里，您将沐浴在评审与茶艺的艺术熏陶下，留住普洱茶的光辉；在这里，您将品味多样的普洱茶滋味，尽享味之律动；在这里，您将从举足轻重的微生物中深切体会到普洱茶蕴含的多层次的美……

山间铃响马帮来，早期普洱茶的真实写照画卷已展开，爱茶人的悠悠思

古之情如一盏普洱茶的陈香，回味不尽。一方古木，一束嫩芽，那枯木逢春的造化、自然进化的神奇使得深山的人们总是将茶奉若神明来顶礼膜拜，祈求幸福。南糯、巴达、邦崄、千家寨、易武，那里一棵棵如神明般矗立的千年古茶树演绎了多少美丽的传说；革登、倚邦、莽枝、蛮砖、曼撒、攸乐，那里一座座千年茶山向岁月诉说了多少动人的故事；那一片片飘香的茶园，如诗、如画、如春茶的馨香在沁入你的心房，诉说着虔诚的心声，诉说着岁月的酸甜苦辣，人生的坎坎坷坷，年复一年，浸出无穷无尽的回味……

在这日新月异变化着的大千世界中，永久镌刻着最古老文明的普洱茶沿着时光之河缓步走来，渐渐成为了我们最富有情感的生活内容。

普洱茶之行即将开始，你，准备好了吗？