

图解

普洱茶

编著 宋全林（中国酒茶收藏协会常务副会长）



最实用的普洱茶知识库，爱茶人必备的入门级识普洱、鉴普洱茶指南。
详细的普洱茶冲泡知识介绍。
6种特色普洱茶的鉴赏，5种民族茶中的普洱茶，8种常见普洱茶名品介绍，10道普洱茶详细泡茶步骤。



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图

解

普洱茶

◎ 编著 宋全林

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解普洱茶 / 宋全林编著. -- 北京 :

中医古籍出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5152-1394-1

I. ①图… II. ①宋… III. ①普洱茶—图解 IV.

①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第288363号

图解普洱茶

编 著： 宋全林

责任编辑： 傅晖

出版发行： 中医古籍出版社

社 址： 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷： 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行： 全国新华书店发行

开 本： 710mm × 1000mm 1/16

印 张： 14

字 数： 290 千字

版 次： 2016年12月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号： ISBN 978-7-5152-1394-1

定 价： 59.00 元

前言

我们的生活中有很多不同种类的茶，按照加工工艺的不同主要的有以下几种：红茶、绿茶、黄茶、黑茶、白茶、青茶。

黑茶制茶工艺一般包括杀青、揉捻、渥堆和干燥四道工序，因为其选用的原料均为较粗老的茶原料，所以成品从色泽上就可看出明显的黑色。主要分类有湖南黑茶（茯茶）、云南黑茶（普洱茶）、雅安藏茶（黑茶鼻祖）、广西六堡茶、陕西黑茶（茯茶）及湖北老黑茶。俗称黑五类。黑茶品种可分为紧压茶与散装茶及花卷三大类，紧压茶为砖茶，主要有茯砖、花砖、黑砖、青砖茶，俗称四砖，散装茶主要有天尖、贡尖、生尖统称为三尖，花卷茶有十两、百两、千两等。黑茶能降血糖，防止糖尿病，抗衰老，延年益寿。

普洱茶是黑茶中的代表品种。

普洱茶是以云南省一定区域内的云南大叶种晒青毛茶为原料，经过后发酵加工成的散茶和紧压茶。外形色泽褐红，内质汤色红浓明亮，香气独特陈香，滋味醇厚回甘，叶底褐红。有生茶和熟茶之分，生茶自然发酵，熟茶人工催熟。普洱茶的产地因在清朝时属云南省普洱府（今普洱市，2007年前为思茅市），所以以此泛称之。实际上，现在被称为滇普洱茶泛指中国云南地区生产的一种茶叶。普洱茶自古被认为有治理肠胃、解油腻的功能。主食为牛羊肉及淀粉（青稞）的西藏人，据说只要没有茶，就会生病。现代中国、日本及法国的临床实验均显示普洱茶有降低胆固醇和血脂的功效，对心血管疾病保健很有帮助。

本书详细讲解了普洱茶的历史渊源、各个种类普洱茶的不同制作流程、冲泡方法以及其储存方法等。

目录

第一章 黑茶的常识 001

黑茶的概述	002
黑茶中的种类	003
黑茶的功效	005
黑茶的基本加工工艺	008
黑茶与普洱茶	009

第二章 普洱茶的常识 011

普洱茶的概述	012
普洱茶的分布	017
普洱茶的自然环境	025
茶区山系	029

第三章 普洱茶的分类 031

按加工工艺分类	032
按仓储方式分类	033
按采摘时节分类	034

按外形不同分类	036
按功能不同分类	038
按茶树生长形态分类	039
按茶树进化形态分类	040

第四章 普洱茶的文化 043

普洱茶名称的由来：濮儿人	044
谁是古茶树的主人	045
普洱茶：世界最古老的茶	047
普洱茶的制作历史文化	048
普洱贡茶的历史文化	050

第五章 普洱茶的历史 053

源远流长话普洱	054
普洱茶的传承	055
茶马交易机构：茶马司	056
茶叶交易市场：茶马互市	057
茶马古道的由来	058
茶马古道的起点	059
茶马古道的三条主干线	060
马锅头成为大茶商	061
明末清初“走夷方”	062

第六章 普洱茶的制造工艺 063

普洱茶的采摘与摊放	064
晒青毛茶的制作工艺	065
自然发酵的普洱茶	067
人工渥堆发酵的普洱茶	068
普洱茶与“拼配”	069
滇青普洱与滇绿普洱的制作工艺	070
普洱生茶与普洱熟茶的制作工艺	071
传统普洱沱茶制作工艺	076
普洱茶制作过程中的重要步骤	078

第七章 普洱茶的选购 081

市场上出现的普洱茶	082
普洱茶选购的原则	083
普洱茶的选购要点	086
怎样选购云南大叶种晒青毛茶	087
怎样选购普洱熟茶和普洱紧压茶	088
如何分辨生茶与熟茶	089
干仓与湿仓的鉴别	091

第八章 普洱茶的储藏 093

储藏普洱茶时的注意事项	094
-------------------	-----

普洱茶的储藏方法	095
普洱茶的家庭存储法	096

第九章 用心泡好普洱茶 099

第一节 选购普洱茶的小窍门	100
第二节 普洱茶的茶具选择	102
第三节 选择宜茶之水	104
第四节 普洱茶的冲泡方法与要领	105
第五节 不同茶具的冲泡方法	110
第六节 不同场合的泡茶方法	113

第十章 普洱茶的品鉴技巧与方法 115

第一节 品茗术语	116
第二节 普洱茶的陈韵	123
第三节 普洱茶的香气	124
第四节 普洱茶的味道	125
第五节 普洱茶的水性	127
第六节 普洱茶的喉韵	129
第七节 普洱茶的陈香	130
第八节 如何鉴别普洱茶品质的高低	132

第十一章 普洱茶的品鉴 133

普洱生茶	134
------------	-----

普洱熟茶	135
宫廷普洱茶	136
普洱散茶	137
七子饼茶	138
大益女儿贡饼	139
老帕卡	140
下关铁饼圆茶	141
勐海现代女儿茶	142
老黄片	143
老茶头	144
螃蟹脚	145
老班章	146
茶花普洱饼	147
普洱茶膏	148
金瓜贡茶	149
敬昌圆茶	150
杨聘圆茶	151
同兴圆茶	152
同昌圆茶	153
鼎兴圆茶	154
大益7452	155

大益7432	156
福元昌圆茶	157
同庆号老圆茶	158
宋聘圆茶	159
鸿泰昌圆茶	160
带樟香的生茶	161
可以兴砖茶	162
红印圆茶	163
绿印圆茶	164
黄印圆茶	165
班禅紧茶	166

第十二章 民族茶中的普洱茶 167

普洱烤茶	168
土锅茶	169
凉拌茶	170
布朗族酸茶	171
彝族饮竹筒茶	172

第十三章 普洱茶的保健功效与禁忌 173

普洱茶的保健功效	174
普洱茶的其他功效	184
普洱茶的禁忌	186

普洱茶的收藏常识	190
普洱茶的年代特征	193
古董茶	197
印级茶	198
七子级茶品	199
勐海茶厂的茶品	200
下关茶厂的茶品	207



第一章

黑茶的常识



黑茶的概述

黑茶属全发酵茶，是六大茶类中的一种。由于其成品茶的外观呈黑色，故名黑茶。黑茶采用的原料较粗老，是压制紧压茶的主要原料。黑茶按地域分布，主要分为云南黑茶(普洱茶)、湖南黑茶、四川黑茶及湖北黑茶。

黑茶是我国特有的茶类，生产历史悠久，以制成紧压茶边销为主。主要品种有湖南安化黑茶、湖北佬扁茶、四川边茶、广西六堡散茶及云南普洱茶等。

最早的黑茶是由绿毛茶为茶坯，经蒸压而成的边销茶。古时，由于交通



不便利，运输困难，要将四川的茶叶运输到西北地区，必须减少体积，因此，就将茶叶蒸压成团块。在加工成团块的过程中，要经过20多天的湿坯堆积，所

以毛茶的色泽逐渐由绿变黑。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，黑茶的原料一般比较粗老，制造过程中往往要堆积发酵较长时间，叶片大多呈现暗褐色，因此被人们称为“黑茶”。



对于喝惯了清淡绿茶的人来说，初尝黑茶往往难以入口，但是只要坚持长时间饮用，人们就会喜欢上它独特的浓醇风味。黑茶流行于云南、四川、广西等地，同时也受到藏族、蒙古族和维吾尔族的喜爱，现在黑茶已经成为他们日常生活中的必需品。对于生活在西藏、新疆、内蒙古等西北地区的少数民族来说，宁可一日无食，不可一日无茶。

黑茶中的种类

我国的黑系按照产地采分，主要分布在云南、广西、四川、湖北、湖南等省份。

湖南黑茶

湖南的黑茶主要集中在安化生产，此外，益阳、桃江、宁乡、汉寿、沅江等县也生产一定数量。湖南黑茶是采摘下来的鲜叶经过杀青、初揉、渥堆、复揉、干燥等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天尖，蒸压成砖形的是黑砖、花砖或茯砖等。”



湖南安化黑茶是20世纪50年代绝产的传统工艺商品，主要由于海外市场的征购，这一原产地在安化山区的奇珍才得以在21世纪之初出现，并风靡广东及东南亚市场。其声誉之盛，已不亚于当今大行其道的普洱茶，被台湾权威的茶书誉为“茶文化的经典，茶叶历史的浓缩，茶中的极品”。

湖南黑茶主要有湘尖、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。

四川黑茶

四川边茶早在清朝乾隆时期就被分作两种：一种为雅安、天全、荃经等地所产的边茶专销康藏，称“南路边茶”；而另一种为灌县、崇庆、大邑等地所产边茶专销川西北松潘、理县等地，称“西路边茶”。

南路边茶以雅安为制造中心，产地包括雅安、荃经、天全、名山、芦山和邛崃等市县，而以雅安、荃经、天全、名山四县市为主产地；西路边茶以都江堰市为制造中心。

四川黑茶有康砖、金尖、茯和方包等著名品种。

广西黑茶

六堡茶是广西黑茶最著名的品种，因产于广西苍梧县六堡乡而得名。现在除苍梧外，贺县、横县、兴安等县也有一定数量的生产。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仍需潮水渥堆，蒸压装篓，堆放陈化，最后形成六堡茶红、浓、醇、陈的特点。

六堡茶色泽黑褐油润有光泽，汤色红浓，有槟榔香，滋味甘醇，回甘好。红、浓、醇、陈是六堡茶的品质特点，其中以有金花为最佳。

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，统称普洱茶。普洱茶是黑茶中的特种茶叶，是历史上形成的云南特有的地方名茶，以云南原产地的大叶种晒青毛茶及其再加工而成两个系列：即是指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着陈化过程，有越陈越香的独特品质。

普洱茶以滇青散茶为原料，经渥堆工艺而成，一般压制成紧压茶(即通常说的熟普洱茶)，如七子饼茶、砖茶、沱茶等。这种普洱散茶条索肥壮，汤色橙黄，香味醇浓，带有特殊的陈香。



黑茶的功效

补充膳食营养

黑茶中含有较丰富的营养成分，最主要的是维生素 and 矿物质，另外还有蛋白质、氨基酸、糖类物质等。对于主食以生、羊肉和奶酪为主，饮食中缺少蔬菜和水果的西北地区的居民而言，黑茶是他们人体必需矿物质和各种维生素的重要来源，有生命之茶之说。

助消化、解油腻、顺肠胃

黑茶中的咖啡碱、维生素、氨基酸、磷脂等有助于人体消化，调节脂肪代谢。咖啡碱的刺激作用更能提高胃液的分泌量，从而增进食欲，帮助消化。日本学者通过科学检验已证明，黑茶具有很强的解油腻、消食等功能，这也是食肉较多的民族特别喜欢这种茶的原因。

我国西北少数民族人民的食物结构是牛、羊肉和奶酪，故有“宁可三日无食，不可一日无茶”之说，这与茶叶能“去肥腻”、“解荤腥”的功效有很大关系。

另外，黑茶还能改善肠道微生物环境，具有顺肠胃的功能。我国民间有利用老黑茶治疗腹胀、痢疾、不消食的传统。

调脂、减肥、软化人体血管、预防心血管疾病

血脂含量高，会使得脂质在血管壁上沉积，因而引起动脉粥样硬化和形成血栓。黑茶具有良好的调节脂肪、抗血凝、促纤维蛋白原溶解作用，并可显著抑制血小板聚集，还能使血管壁松弛，增加血管有效直径，从而抑制主动脉及冠状动脉内壁粥样硬化斑块的形成，达到调节血压、软化血管和防治心血管疾病的目的。

黑茶中含量丰富的茶多糖具有调节血脂和血液中过氧化物活性的作用。中国人民解放军总医院于1990年5月至1991年5月对某干休所155名老干部中的55名高血脂患者进行测试，经连续服用黑茶



180天(每日3克)的情况进行观察,其中50例饮用黑茶的患者,血脂含量和血中过氧化物活性明显下降。

在新疆、内蒙、青海等黑茶重点消费区进行的流行病学调查表明,长期饮用黑茶对人体的血脂、血糖、血压、血管硬化具有良好的调节作用。并对体重、体形具有良好的调控作用。

抗氧化、延缓衰老、延年益寿

有关衰老的自由基理论认为,在正常生理条件下,人体内的自由基不断产生,也不断被清除,处于平衡状态。黑茶中不仅含有丰富的抗氧化物质如儿茶素类、茶色素、黄酮类、维生素C、维生素E、胡萝卜素等,而且含有大量的具有抗氧化作用的微量元素如锌、锰、铜(SOD的构成元素)和硒(GSHPX的构成元素)等。黑茶中的儿茶素、茶黄素、茶氨酸和茶多糖,尤其是含量较多的复杂类黄酮等都具有清除自由基的功能,因而具有抗氧化、延缓细胞衰老的作用。



抗癌、抗突变

癌症是当前世界上引起人类死亡率极高的疾病之一。

自20世纪70年代后期,世界各国的科学家先后发现茶叶或茶叶提取物对各种癌症的发生具有抑制作用。湖南农业大学采用现代药物筛选的尖端技术高通量筛选技术对黑茶进行肿瘤细胞模型的高通量筛选研究,证明黑茶对肿瘤细胞具有明显的抑制作用。



调节血压

茶叶具有调节血压的作用早有报道。最近,日本报道,茶叶中特有的氨基酸茶氨酸能通过活化多巴胺能神经元,起到抑制血压升高的作用。此外,还发现茶叶中的咖啡碱和儿茶素类能使血管壁松弛,增加血管的有效直径,通过血管舒张而使血压下降。我国楼福庆等发现系色素具有显著的抗凝、促进纤溶、防止血小板黏附聚集、抑制动脉平滑肌细胞增生的作用,还能显著调节高脂动物血清中甘油三酯、低密度脂蛋白,提高血清中高密度脂蛋白,具有调