

快速了解普洱茶，认识普洱茶！
让您最直观地看到普洱茶的昨日与今天！
将普洱茶古今文化尽收眼底！



宏湖◎编著

普洱茶

悠悠

You You
Pu Er Cha



琴里知闻唯绿
水，茶中故旧
是蒙山。
唐·白居易



最方便、最常用、最好喝
的健康普洱茶一览无遗！
让您好好品味最时尚、最
经典的普洱茶！

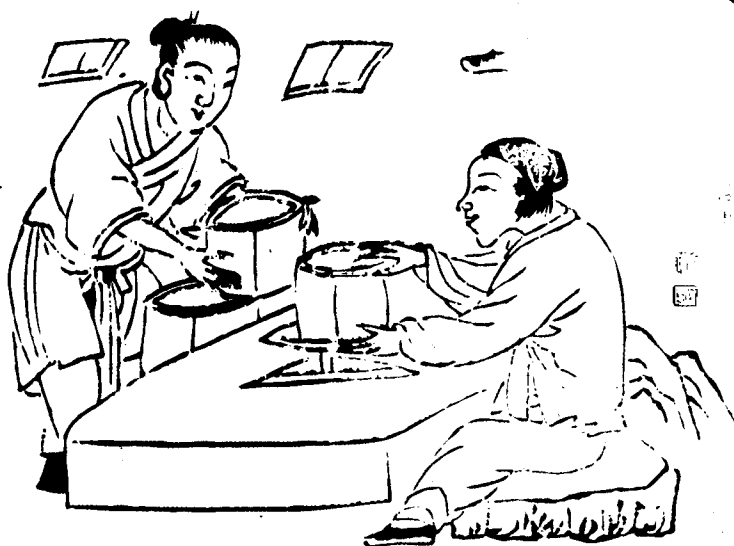
中国市场出版社

悠悠 普洱茶

You You
Pu Er Cha

古言叶◎编著

快速了解普洱茶，认识普洱茶！
让您最直观地看到普洱茶的昨日与今天！
将普洱茶古今文化尽收眼底！



普洱茶，云南特产，历史悠久，文化底蕴深厚。其独特的风味和保健功效，深受人们喜爱。本书详细介绍了普洱茶的起源、发展、制作工艺及品鉴方法，是普洱茶爱好者不可错过的佳作。

图书在版编目 (C I P) 数据

悠悠普洱茶/宏湖编著. —北京: 中国市场出版社,
2005.11

ISBN 7-80155-933-9

I.悠... II.古... III.茶—基本知识—云南省
IV.TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111085 号

书 名: 悠悠普洱茶

作 者: 宏 湖

责任编辑: 王 群

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340

68024335 68033577

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市顺义向阳胶印厂印刷 (邮编: 101300)

规 格: 787×1092 毫米 1/16 15 印张 210 千字

版 本: 2005 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 第 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80155-933-9/TS·4

定 价: 29.80 元

本书的少许摄影图片和文字无法与版权所有者取得联系, 请作者
见书后及时与我社联系。

目 录

第一章 寻源普洱茶/1



上下五千年,悠久的历史是中国的一笔宝贵财富,更是世界的一大瑰宝。而中国的茶文化亦有着源远流长的历史。普洱茶是我国历史上最悠久的传统名茶。

1 寻源普洱茶/3 2 普洱茶产业的发展/24 3 普洱茶趣谈/29

第二章 了解普洱茶/43



云南作为普洱茶的故乡,已经得到了世人的公认。而普洱茶既是一种茶饮品,也是一种历史文化。

1 初识普洱茶/45 2 繁多的普洱茶区/49 3 葱郁普洱茶树/54
4 普洱茶的采制与加工/63 5 多样的普洱茶/75

第三章 普洱茶的选购与 储藏/93



被誉为“云南的名片”的普洱茶与一般的茶不同，一般的茶有时效性的保鲜期，而普洱茶却是历史越久，香气越浓，药理越佳。

- 1 茶类文物——普洱茶/95 2 普洱茶选购/102 3 普洱茶鉴赏/118 4 普洱茶收藏/132

2

目

录

第四章 普洱茶冲泡/141



鲁迅先生曾经说过：“喝茶，特别是会喝好茶是一种福气。”其实要会喝茶，必须先会泡茶。

- 1 普洱茶冲泡/143 2 普洱茶茶艺/154

第五章 保健普洱茶/159



普洱茶具有独特的陈香、滋味醇厚甘甜等特点,饮后使人心旷神怡。普洱茶不仅品质称奇,还往往以其功效取胜,历来被认为是一种具有保健功效的饮料。

- 1 保健普洱茶/161 2 神奇的茶疗方/176

第六章 茶文化是华夏文明的一朵奇葩/181



中华古国是伟大的东方文明的发祥地之一,不仅疆域辽阔,而且是个多民族融合的大家庭。茶成为各民族生活的重要组成部分,它促进了各民族的交往沟通和经济文化的发展,缔造了灿烂辉煌、源远流长的华夏文明,其中的茶文化就是绽放于华夏大地的一朵奇葩。

细品无处不在的缕缕茶香,细看各民族的异彩纷呈的饮茶方式,犹如翻开了绚丽多彩的历史画卷。

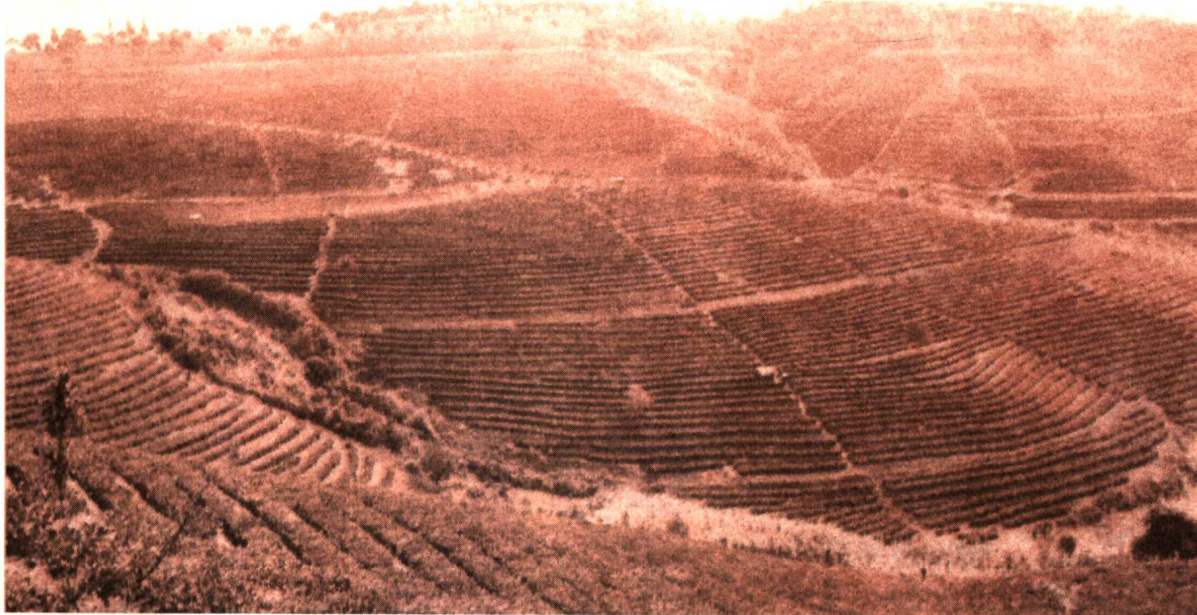
- 1 茶文化的起源和传播/183 2 云南普洱茶区的民族饮茶法/192
3 藏族、维吾尔族、蒙古族特别的普洱茶饮习俗/204 4 茶马古道文化/213 5 普洱茶文化发展/226

第一章

寻源普洱茶

上下五千年，悠久的历史是中国的一笔宝贵财富，更是世界的一大瑰宝。而中国的茶文化亦有着源远流长的历史。普洱茶是我国历史上最悠久的传统名茶。

普洱茶



1 寻源普洱茶

·普洱茶发源地

许多专家经过认真调查分析论证得出，作为普洱府故地的思茅市是世界茶叶原产地的中心地带，这一结论有许多的史书记载做辅证。另外，普洱府产茶的历史也是有据可考的。



普洱府不仅是普洱茶的集散地，而且是最早的原产地，它为周边地区茶产业的发展起到了不可替代的带头和核心作用。

东晋史书中的记载

东晋常璩所著《华阳国志·巴志》中记载，公元

悠悠

普洱茶

前 1066 年，周武王伐纣，得到西南濮国等 8 个小国的支持，他们献给武王的贡品是“丹漆、蜜、茶”，由此可见，思茅（普洱府）产茶的历史可追溯到 3000 多年前。

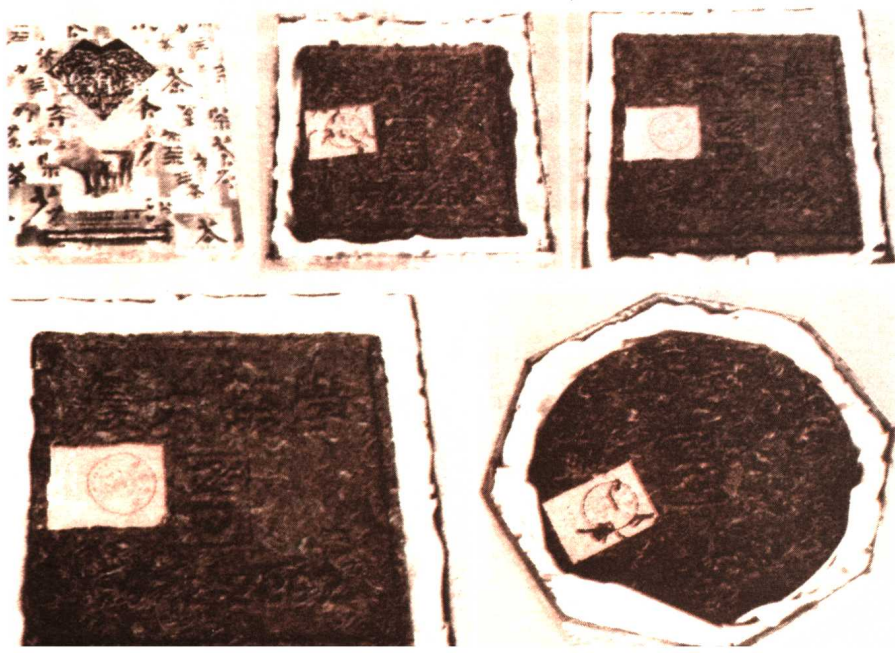
唐人至明人的记载

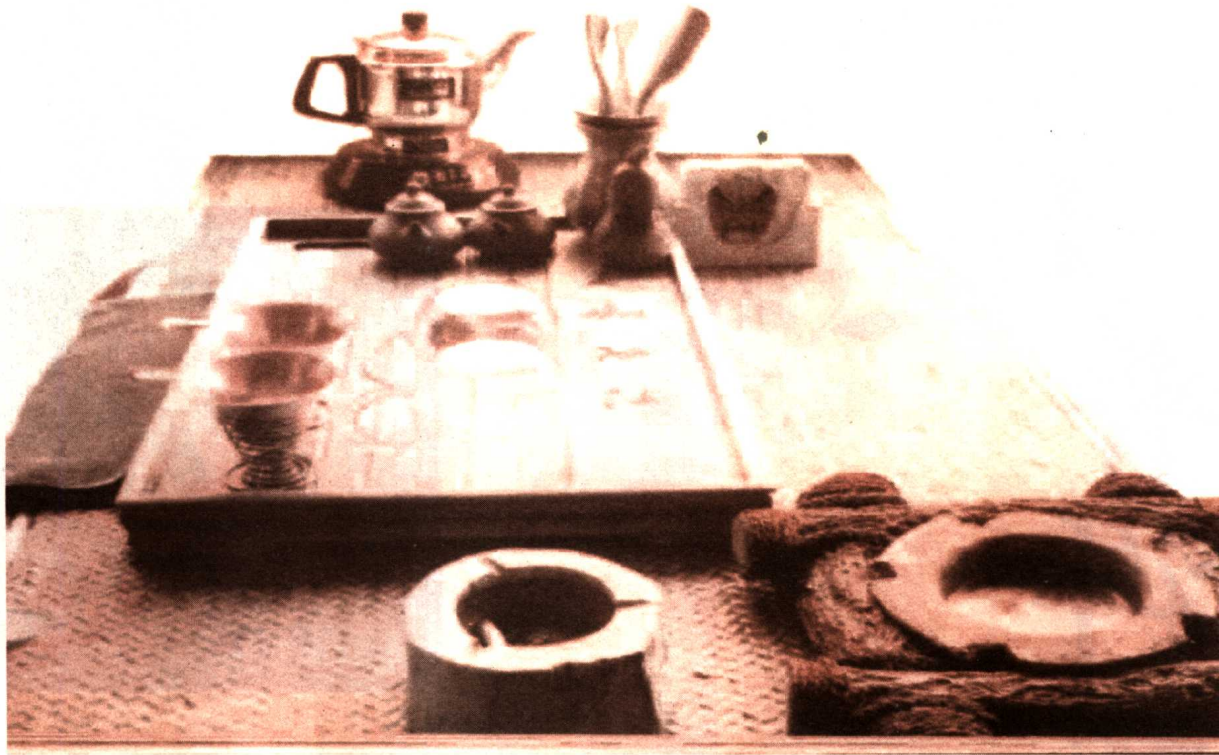
公元 862 年，唐朝人樊绰出使云南，在他所著的《蛮书》中记载“茶出银生城界诸山，散收无采造法。蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之”，这里的银

生城就是当时统治云南的南诏王所建，即今天的思茅市景东县城。南诏王在景东设银生节度使，辖今思茅市、西双版纳州全境和临沧地区、大理州部分地区，与后来普洱茶的主产区大体吻合。

唐宋到元代，关于滇茶的记载一直都很少，除前面提到的《蛮书》外，元代李京在《云南志略·诸夷风俗》中也提到“金齿百夷”“交易五日一集，以毡、布、茶、盐互相贸易”。“金齿百夷”是指滇

西金齿国的傣族等少数民族先民。当时，金齿虽然有茶叶交易，数量却并不大，所以明代人所著的《元史》仍将云南列为不产茶的省份。





清书记载

据《茶王赋》记载，宁洱县贡茶首推西门山茶，西门山亦称普洱茶山、天壁山。位居第二的是板山茶。

清雍正十年，板山茶农不堪官府压榨，揭竿反抗，秋天，清军血洗板山，板山茶农被迫纷纷南迁。

咸丰六年，哈尼族农民领袖田以政率众反清，被清军镇压，板山茶农被杀得鸡犬不留，茶树也被砍光。

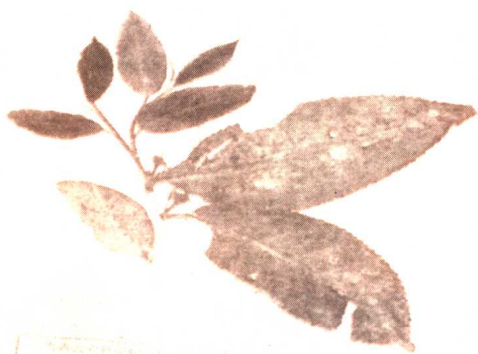


宁洱县经历了两次战乱，为了恢复元气，便以茶叶加工和集散为主，因为加工和贸易能获得更高的利润，普洱茶的原料生产便向周围其他地方转移，达到“入山作茶者数十万人”的生产规模，就是集中了当时普洱府所辖宁洱县、思茅厅、威远厅、他郎厅、车里宣慰司一县三厅一司的生产

悠悠

普洱茶

6



能力才做到的。

当时的普洱府按今天的行政区划，主要包括思茅市、西双版纳州全境和临沧部分地区。普洱府大部分地区属于今天的思茅市所辖区域，普洱府治所也设在今天的普洱县城内。史上有名的千家寨、帮崴、景迈、板山、无量山、佛殿山、营盘山、牛洛河八大茶区就分布在思茅的东、西、南、北四方。

到了清朝雍正年间，朝廷在普洱府建立了流官体制，目的是为了加强对所属的一县三厅一司的管理，增加朝廷税收并承担向朝廷进贡的责任，促进茶叶种植的发展，因此，普洱府的设立对这一地区的茶产业发展起到了很大的促进作用。

随着时间的推移，以普洱府为中心的大规模的茶叶加工和贸易集散地逐步形成，而普洱就是茶商云集的地方。更为重要的是，茶商沿着以普洱为起点的茶马古道，将普洱茶



销售到世界各地。

据《普洱府志》记载，普洱府当时会馆林立，酒楼茶肆鳞次栉比，中外茶商接踵摩肩，成为了国内外影响较大的商贸重镇。

·《蛮书》中的普洱茶渊源说

云南在几十万年前就有了人类活动的痕迹，热带和亚热带优越的自然环境使他们的食物来源偏重于采集业，这使得他们对大自然中各种植物，包括茶的认识较为深刻。据傣文记载，在1700多年前的东汉时期，云南就已有茶树栽培。

唐朝人樊绰所著的《蛮书》中“茶出银生城界诸山，散收无采造法。蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之”的记载，对确定普洱茶的起源是很重要的历史证据。



银生城

银生城产茶地为“诸山”，这诸山应当不只包括西双版纳的“六大茶山”，其辖区内的其他山区也应有一些是产茶的。



悠悠

普洱茶

♂



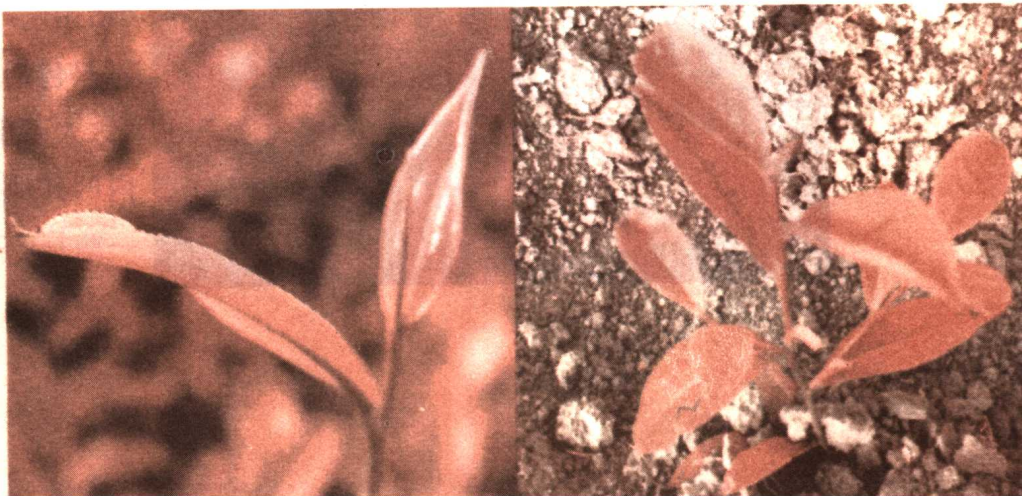
据南传佛教贝叶经书《佛主缘叶》记载，佛主释迦牟尼曾经向傣族先民传授茶叶药用、食用、种植、制作等方法。抛开此记载中的神话因素，可知在唐以前傣族先民就已对茶有了充分的认识。

另据哈尼族支系僂尼人口碑相传，1600 年以前，当僂尼人进入西双版纳地区时，当地已有了土著所种的茶树。至今，在西双版纳、普洱、景东、景谷、澜沧等地还保存有大量野生型、过渡型、人工栽培型古茶树，同时，这些地区也都是古银生节度所辖，可以作为“银生城界诸山”产茶的活佐证。

散收

陆羽在《茶经》中曾提到，中原制茶法为“蒸之、捣之、拍之、培之、穿之、封之”，制成饼茶以备用。

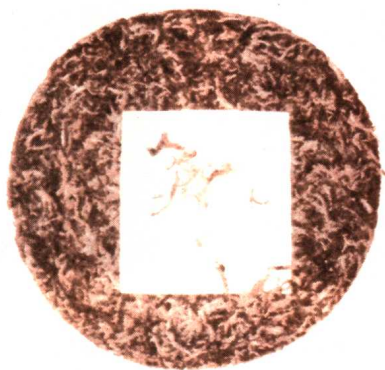
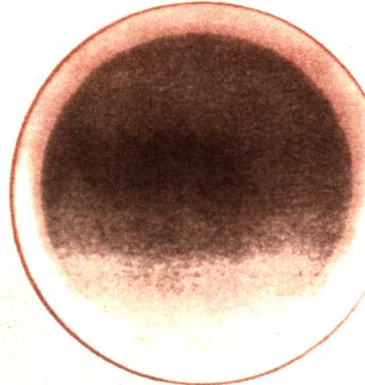
在唐时，云南还没有类似中原的采造法，只是散收，同时散收后



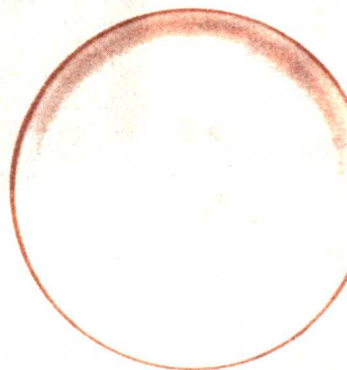
的初步加工方法中是否有曝晒工序也未提及。但散茶从保管的角度看显然不如陆羽提到的饼茶，然而这种制茶技术却恰恰又是后来出现的普洱后发酵茶的必要条件和必要步骤。



熟饼和茶汤



青饼和茶汤



蒙舍蛮饮茶法

9

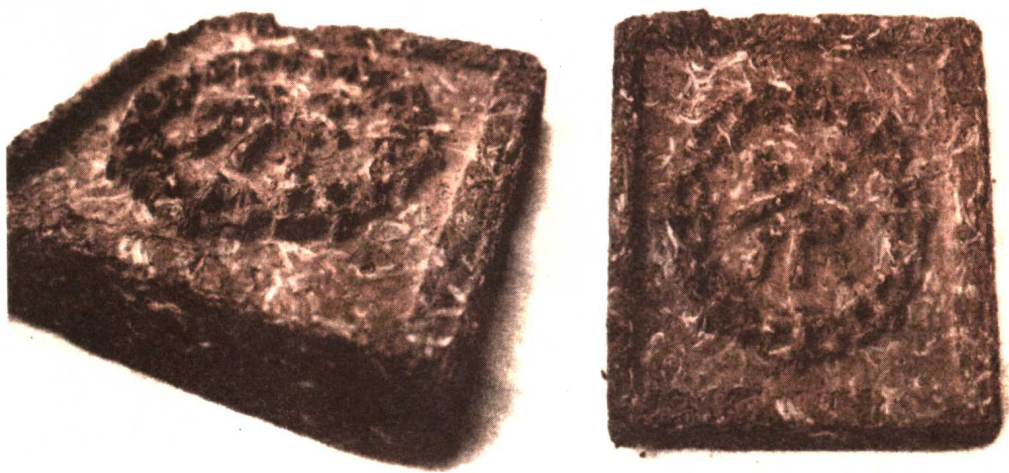


《蛮书》中记载的蒙舍蛮饮茶法是将茶叶、花椒、桂皮、姜等物混合在一起放在锅内烹煮后饮用。这种饮茶方法在中原也存在，但被陆羽在其《茶经·六之饮》中斥之为“沟渠间弃水耳”，其实他的看法应该说是一种偏见。由于未经加工的茶叶或杀青温度不够的晒青茶叶有一种生涩味和青草味，因此用椒、姜、桂等重味佐料和茶叶一起烹煮可以去味，这不失为一种较好的饮茶方法。同时，椒、姜、桂的散风去寒、温热助阳作用对生活在高原的人们也是有益的。至今，这种饮法在白族三道茶中还见遗风。

悠悠

普洱茶

10



作为唐时南诏的统治民族蒙舍蛮饮用的既然是银生城出产的茶，必定要将所产茶叶运出银生，运到其统治中心洱海地区。这种运输的数量有多大已无从考证，但参照宋、元史料，南诏时期云南的茶叶已成为商品。

·普洱茶古史

民间记载普洱进行茶叶交易的年代甚为久远。《滇云历年志》载：“六大茶山产茶……各贩於普洱。……由来久矣。”事实上，普洱茶的历史可以追溯到东汉时期。据记载，位于西双版纳地区的古“六大茶山”三国时期以前就有茶树种植，普洱茶的种植利用在三国

时期就已形成气候，距今已有 1700 多年，但真正的发展是在三国时期之后。普洱茶作为商品与外地商品进行贸易，晋时逐渐发展，到了唐、宋时期，普洱已形成茶叶商品基地。





普洱在唐代

唐使樊绰在其所著《蛮书》中曾写道“茶出银生城界诸山”，“茶”即是指普洱茶，“诸山”指的就是西双版纳的普洱茶千年圣地“六大茶山”。

在唐朝时普洱县名为“步日”，在今云南省景东县，为唐时南诏六节度使之一的驻地，辖属今西双版纳及思茅地区。普洱茶的前身就叫银生茶，元朝时才称之为“普茶”。思茅与西双版纳一带为其主要原料产地，普洱与思茅成为其加工和集散中心。

普洱在宋、元代



在宋代（公元 960—1279 年），普洱茶除了在川、滇、藏进行茶马交易外，大理国还派使臣到广西，以普洱茶与宋朝静江军作茶马交易。当时，运至中原和江南一带的普洱茶都是上乘的“紧团茶”，又称“圆茶”。