

◎主編 / 周紅杰

# 云南普洱茶

Yunnan Puer Tea



云南科技出版社

云

南

# 普洱茶



Yunnan Puer Tea .....

云南科技出版社

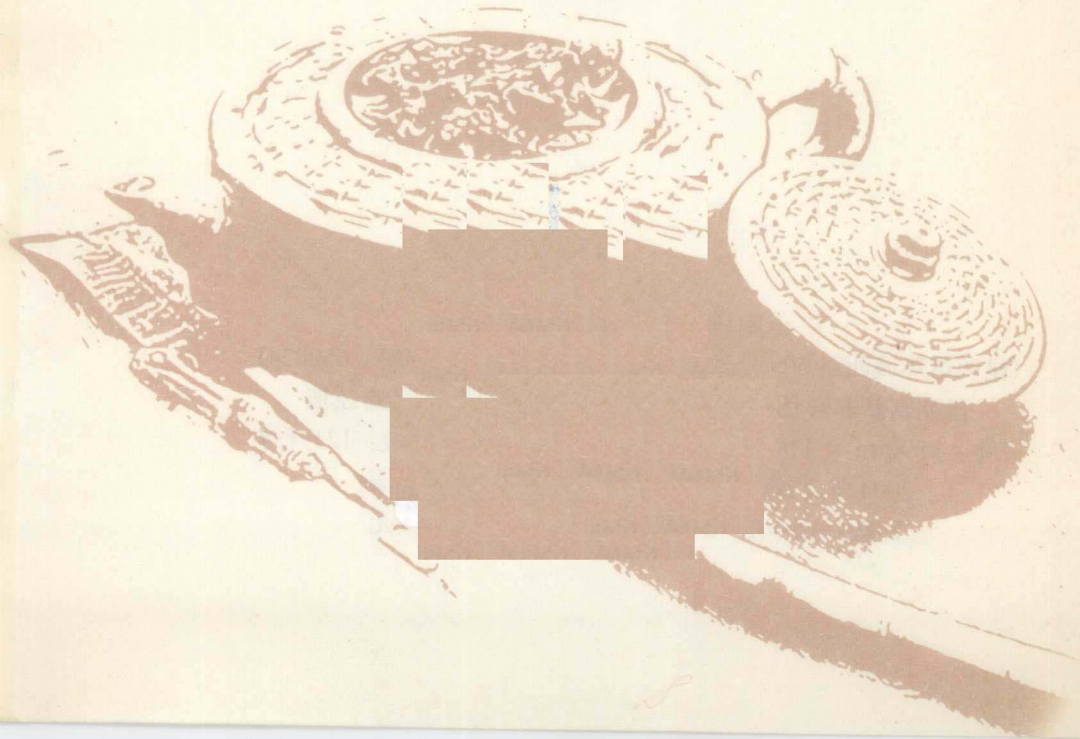
Yunnan Science and Technology Press

◎ 主编 / 周红杰

编委 龚加顺 王星银 秘鸣

郭睿南 杨凯 段红星

摄影 郭睿南



图书在版编目 (CIP) 数据

云南普洱茶 / 周红杰主编; 龚加顺等编. —昆明: 云南科技出版社, 2004.3

ISBN 7-5416-1869-1

I. 云... II. ①周... ②龚... III. 茶—简介—云南省 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 007976 号

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明富新春彩色印务有限公司印装 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 6.5 字数: 121 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 9 月第 4 次印刷

印数: 16 001 ~ 21 000 册 定价: 28.00 元



## 导 读

**什么是普洱茶** 普洱茶是以地名而得名？是以集散地而得名？还是以加工方式所形成的种类而得名？在不同时期有不同的解释。

**普洱茶的独特保健功效** 普洱茶是一种后发酵茶，与其他茶类相比，平和醇正，不寒不燥，护胃养胃，降脂减肥。

**普洱茶的独特风味是如何形成的** 在遥远的过去，山民将采摘的云南特有的大叶种茶叶杀青后在太阳下晒干，先制成晒青毛茶，再经蒸压成型，制成紧茶。然后，再通过马帮将其运往远方。其间，为防止茶叶齏碎和包装方便，会对茶叶喷洒少量清水。这样，茶叶在漫漫的路途中进行着缓慢的冷发酵，形成了云南特有的大叶种后发酵普洱茶，这种茶具有醇和、耐泡、陈香的特点。

**普洱茶可饮、可藏、会升值** 普洱茶具有甘、滑、醇、厚以及陈香的特点。汤色要求红浓明亮；香气是陈香味和槟榔香、桂圆香、甜香等；滋味讲究醇和、爽滑、回甘。普洱茶耐贮藏，并且贮藏一段时间后普洱茶的品质会呈上升趋势。

**普洱茶茶艺** 要泡好一壶普洱茶应用容量稍大的壶具，用软水，同时掌握好水温、投茶量、冲泡时间三个要素。

**普洱茶的选购** 应先开汤品尝再购买。通过三次以上高温、长时的冲泡。如果每次冲泡的色、香、味变化不大，具备甘、滑、醇、原、顺、柔、甜、活、洁、亮、稠的特点，即为好的普洱茶。



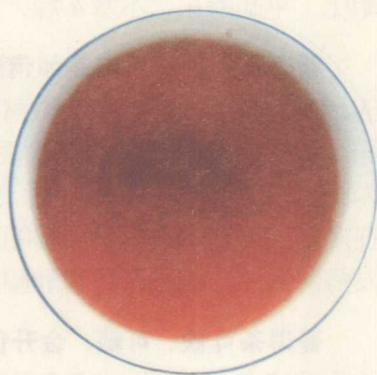


**普洱茶陈香不带霉味** 普洱茶的“陈韵”是以汤亮、醇和、温润、香高、甘甜、纯正称奇。任何肉眼可见的发霉茶，嗅觉可闻到的刺鼻茶，品茶中喉、舌、口感觉到的叮、刺、挂、锁喉茶，从健康、保健角度和食品卫生要求来看都是不好的。

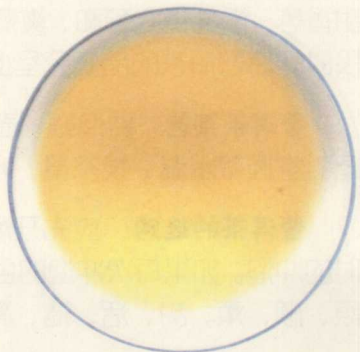
**普洱茶的种类** 普洱茶以形式可分为散茶、饼茶、沱茶、砖茶等；以加工方式可分为青茶（晒青茶）、熟茶（后发酵茶）；以年代分可分为一年普洱、二年普洱乃至陈年普洱。



熟饼和茶汤



青饼和茶汤

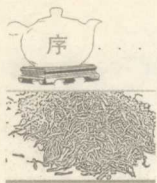


## 作者简介

周红杰，云南农业大学副教授，硕士生导师，国家茶艺师高级考评员，云南省茶业协会理事，昆明民族茶文化常务理事、副秘书长。发表研究论文三十余篇。

周红杰参加了'99世博会茶园工程建设重大项目，作为项目的主要骨干，负责茶园中茶文化项目。同时积极开展了普洱茶、有机茶、保健茶、茶叶功能食品以及饮料的研究和探索，主攻普洱茶研究，是云南省自然科学基金资助“云南普洱茶化学成分及质量标准的研究”项目首席科学家。





# 序

云南是茶树的原产地，享誉海内外的普洱茶是云南茶叶的品牌代表。云南早期的先民们开始利用茶叶极为简单，作为商品后，伴随茶马古道辐射到国内外，普洱茶也就在这种历史条件下孕育而生了。发展到今天普洱茶已成为最具魅力和最受国内外消费者青睐的保健佳品。其中，最重要的原因就是云南拥有优越的适应云南大叶种茶树生长的立体多样性生态环境、优质的茶树品种资源，普洱茶有着独特的加工工艺和保健功效，普洱茶产区的民族文化与普洱茶历史的有机融合更赋予了普洱茶深厚的文化底蕴。

近年来，由于文化的渗入，云南普洱茶得到了较大的发展，但是科学、客观、真实、系统全面地讲述普洱茶尚未有人做过。周红杰副教授等人在总结前人的基础上通过努力钻研，从普洱茶的历史、栽培、加工、理化、微生物、成品、贮藏、品饮、保健和茶艺等方面，通俗易懂、科学客观、全面系统地阐述了云南的普洱茶，通过大量的图片，使其图文并茂，增加了其趣味性和可读性。从化学、微生物等方面科学地阐明普洱茶品质形成原理，这是对云南普洱茶研究的新突破。许多资料都是第一次用来阐述普洱茶的，这是新世纪论述云南普洱茶的第一部著作。该书的出版，对热爱普洱茶、欲了解普洱茶的人无疑是有帮助的，值得一读。同时，相信此书的出版对云南普洱茶的发展将起到积极的推动作用。

丁渭然

# 前言

中国是茶的故乡，云南是世界茶树的原产地，云南人民为拥有普洱茶而自豪。目前，普洱茶已成为国内外响当当的茶叶品牌。研究表明，由于品种、地域、生产、加工、贮藏、品饮、民族文化等诸多因素的独特性，普洱茶在新世纪已成为茶学界、文化界、医学界、食品保健等关注研究的重点。因此，发展云南茶叶必须研究普洱茶，解读普洱茶。使具有历史陈香的普洱茶释放出它前所未有的魅力，让世人都认知普洱茶。

在20世纪70年代以前，普洱茶的原料大部分是粗老的成熟叶片。如云南生产的马帮茶，其是将原料蒸后压紧于竹篓内，边缘用竹笋叶包挡，趁热打包封装后，由马帮运往西部边疆销售。打造了茶马古道，至今留下了许许多多神秘的传颂普洱茶的佳话。普洱、滇红是云南茶叶在国际市场上的品牌代表，我们需要认真地研究它、用好它，创造出新的更好的品牌。

在新世纪里，普洱茶因融入了文化，进入到了一个全新的发展时期。在科学技术发展的时代，任何事物都需要讲科学，普洱茶也不例外。十多年来通过对普洱茶从原料、加工工艺、不同年代普洱茶品质特性等方面较为全面、系统的研究后，深感云南普洱茶作为祖先留给我们的财富，我们需要使其发扬光大，物尽其用。

在《云南普洱茶》这本书的撰写中，我们提出了好的普洱茶必须具备的三个条件，即一是好的原料，这是普洱茶品质形成的基础；二是好的加工工艺，这是普洱茶品质形成的关键；三是科学的贮藏，这是普洱茶形成的必要条件。缺少其中任一个条件普洱茶都是不完美的。







《云南普洱茶》全书分为十个部分。由周红杰担任主编，并负责编写大纲和统稿。具体编写分工如下：周红杰，第二、三、五、六、七（四）、八（二（2））、十部分；王星银，七、八部分；龚加顺，第四部分；杨凯，第一部分；秘鸣，第九部分；郭睿南，图片摄影编辑；段红星，文字校对。本书中的部分内容属于云南省自然科学基金2003C0007Z、云南省教育厅02ZY041和云南农业大学发展基金资助项目的研究成果。文字在突出通俗性的同时，更注重了科学性；并首次把理化成分与普洱茶品质的关系，微生物与普洱茶品质形成的关系，普洱茶健身的机理作了较全面、系统、简明的阐述。在花色多样的普洱茶成品篇中第一次展示了计划经济时代制定的七子饼茶、沱茶和普洱方茶标准样。附表中节选了1979年普洱茶加工工艺标准，说明了普洱茶陈香理论提出的年代。

此书本着科学、客观、真实地反映云南的普洱茶，不针对任何人或任何企业的宗旨，提出的某些观点和论点供茶学界和热爱普洱茶的同仁商榷。其目的旨在为发展普洱茶树立科学理念，弘扬普洱茶。由于编写时间紧迫，编者的水平有限，错误难免，敬请同仁指正。

在编写过程中，得到了杨行吉、丁渭然、邱辉、张芳赐等老师的指导。研究生赵龙飞、韩俊、安文杰、崔文锐，本科生刘亚梅、王雅静、孙波、刘双全、袁文侠等作了大量的文字校对和打印工作。昆明百茶堂艾田经理等提供了部分珍藏茶样资料；怡安茶行王宏经理提供了部分资料；昆明西山顺德茶厂杨伟厂长提供普洱茶现代紧茶加工工艺；茶艺师黄枝红为本书古代普洱茶的加工和贮运创作了墨稿图；高级茶艺师刘亚梅展示了现代普洱茶的冲泡；王雅静和万云龙高级茶艺师、孙波、卢代兴、李晓华、杜永刚进行了普洱茶民族茶艺表演；云南农业大学原园艺系主任丁渭然教授为本书作了序。为完成《云南普洱茶》，许多老师、朋友给予了大力的支持。在此深表谢意。

编者



云南普洱茶  
Yunnan Puer Tea

# 目录

- 一、普洱茶的历史..... 1
  - (一)普洱茶的萌芽时期..... 2
  - (二)普洱茶的发展时期..... 4
  - (三)普洱茶的兴盛时期..... 9
- 二、普洱茶的茶区和适制普洱茶的茶树品种..... 17
  - (一)普洱茶的地域分布..... 18
    - 1.古普洱茶区域.....18
    - 2.近代普洱茶区域.....20
    - 3.现代普洱茶区域.....20
  - (二)普洱茶适制品种特性.....21
    - 1.云南茶树资源.....21
    - 2.云南普洱茶产区内的大茶树特性.....21
    - 3.云南适制普洱茶的主要栽培品种.....24
- 三、普洱茶的加工.....29
  - (一)普洱茶加工的历史.....30
  - (二)近代普洱茶加工的演变.....32
  - (三)现代普洱茶的加工.....33



云南普洱茶

Yunnan Puer Tea

# 目录

四、云南普洱茶化学成分与品质	41
(一) 云南普洱茶品质形成的主要影响因子	43
1. 云南特殊的气候条件对普洱茶品质形成的影响	44
2. 微生物对普洱茶品质形成的影响	45
3. 水分对普洱茶品质形成的影响	46
4. 温度对普洱茶品质形成的影响	46
5. 氧气对普洱茶品质形成的影响	47
6. 光线对普洱茶品质形成的影响	47
(二) 云南普洱茶化学成分与品质的关系	48
1. 多酚类物质与普洱茶品质的关系	48
2. 糖类物质与普洱茶品质关系	50
3. 普洱茶含氮化合物变化与普洱茶品质的关系	51
4. 普洱茶芳香物质的形成与品质关系	52
5. 水浸出物与品质的关系	53
6. 生理活性成分与普洱茶的功能品质	54
五、普洱茶与微生物	55
(一) 黑曲霉 ( <i>Aspergillus niger</i> ) 与普洱茶	57
(二) 青霉属 ( <i>Penicillium</i> ) 与普洱茶	57
(三) 根霉属 ( <i>Rhizopus</i> ) 与普洱茶	58
(四) 灰绿曲霉 ( <i>Aspergillus glaucus</i> ) 与普洱茶	58
(五) 酵母属 ( <i>Saccharomyces</i> ) 与普洱茶	58
(六) 细菌 ( <i>Bacterium</i> ) 与普洱茶	59



云南普洱茶  
Yunnan Puer Tea

# 目录

六、成品普洱茶	61
(一) 不同历史时期的普洱茶	63
(二) 中华人民共和国成立后的普洱茶	64
(三) 现代普洱茶	65
1. 保持传统风格的普洱茶	65
2. 发酵普洱茶	65
3. 贮藏处理普洱茶	66
4. 普洱茶的几种类型	67
(四) 普洱茶的花色	70
1. 普洱茶的标准样	70
2. 勐海茶厂生产的普洱茶	72
3. 下关茶厂生产的普洱茶	78
4. 昆明茶厂生产的普洱茶	84
5. 其他茶厂生产的普洱茶	85
七、普洱茶的鉴赏	91
(一) 普洱茶品质的鉴定	92
1. 汤色	94
2. 香气	94
3. 滋味	94
4. 叶底	95
(二) 普洱茶的冲泡	96
(三) 普洱茶的品饮	97



云南普洱茶

Yunnan Puer Tea

# 目录

(四) 普洱茶的鉴赏·····	98
八、普洱茶的选购与贮藏·····	101
(一) 普洱茶的选购·····	103
(二) 普洱茶的贮藏·····	109
1. 贮藏中品质成分变化·····	110
2. 贮藏方式与普洱茶品质·····	111
九、普洱茶的保健功效·····	113
(一) 古代对茶叶功效的论述·····	114
(二) 茶功效的现代研究·····	115
(三) 史记普洱茶的功效·····	120
(四) 普洱茶养生、疗疾的现代研究·····	121
十、普洱茶茶艺·····	125
(一) 历史沿袭至今普洱茶茶区的主要民族茶饮法·····	128
1. 多样化的烤茶·····	128
2. 打油茶·····	131
3. 其他少数民族饮茶法·····	134
(二) 现代创新发展的普洱茶冲泡方法·····	134
1. 紫砂壶冲泡法·····	134
2. 盖碗冲泡法·····	138
3. 提梁壶陶器冲泡法·····	140
附录 普洱茶云南省地方标准·····	142
参考文献·····	147



# 茶云南

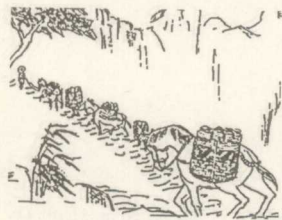
# 普洱茶

普洱茶是云南的历史名茶，在不同的历史时期普洱茶有不同的含义。通过对普洱茶形成、发展和演变历史的研究，大致可分为以下三个阶段。

**古代普洱茶** 清代以前，产品的形式主要是紧茶。

**近代普洱茶** 民国初期至二十世纪七十年代，产品主要是晒青和紧茶，其形成普洱茶品质的主要影响因素是贮藏和运输。

**现代普洱茶** 二十世纪七十年代，产品特征是后发酵、微生物和水热作用，是普洱茶品质形成的重要因子。





## （一）普洱茶的萌芽时期

唐代人樊绰在《蛮书·云南管内物产第七》中写到：“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。”

早在几十万年前，云南就已有有人类活动的痕迹。热带和亚热带优越的自然条件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。据罗平、师宗县志考证，早在2100多年前，罗平、师宗一带已进行了野生茶树人工驯化栽培。另据傣文记载，在1700多年前的东汉时期，云南就已有茶树栽培。陆羽在《茶经·八之出》中未提到云南，这可能是囿于见闻。比他稍晚的唐代人樊绰在《蛮书·云南管内物产第七》中写到：“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。”银生城是当时统治云南的南诏王所建，地辖今元江县、镇沅县、景东县、澜沧县以及西双版纳州，与后来普洱茶的主产区大体吻合。

《蛮书》的这段记载给我们提供了很多有用的信息。首先，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。据南传佛教贝叶经书，公元842年所写的《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。另据哈尼族支系傣尼



人口碑相传，1600年以前，当傣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。蒙舍蛮（当时南诏的统治民族）既然饮银生城出的茶，就要将其运出银生，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。

其二，当时云南还没有类似中原的采造法，只是散收。散收后的初步加工方法是否是曝晒并未提及。陆羽在《茶经》中提到，中原制茶法为：“蒸之、捣之、拍之、培之、穿之、封之”制成饼茶以备。散茶从保管的角度看显然不如茶饼，然而这种制茶技术却恰恰是后来出现的普洱后发酵茶的必要条件。

其三，蒙舍蛮饮茶是将茶叶、花椒、姜、桂皮等物一起放在锅内烹煮的。这种饮茶方法在中原也存在，并被陆羽斥之为“沟渠间弃水耳”（《茶经·六之饮》）。陆羽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。这种饮法在现今白族三道茶中可见遗风。

唐宋到元代，关于滇茶的记载较少，除前面提到的《蛮书》外，还有元代李京在《云南志略·诸夷风俗》中提到的：“金齿百夷”“交易五日一集，以毡、布、茶、盐互相贸易。”金齿百夷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，数量必亦不大，致使明代所著的《元史》仍将云南列为不产茶的行省。







## （二）普洱茶的发展时期

云南茶叶的发展时期是明代，当时最有名的茶为昆明太华茶、大理感通寺茶和湾甸（今昌宁县内）茶。大路茶有永宁（今宁蒗县）“剪刀粗茶”，车里（今普洱县以西、西双版纳）“普茶”和乌蒙（今昭通地区）的“乌蒙茶”（乌蒙当时归四川管辖）。当时流通全省，销量最大的当数“普茶”。据万历《云南通志》：“车里之普耳（明代“普耳”之“耳”无三点水），此处产茶，有车里一头目居之。”谢肇淅《滇略》中也提到：“土庶所用，皆普茶也，蒸而成团。”这是两条关于普洱茶的最早的记载，对解读普洱茶名称的由来和产地之争有重要的意义。当时普洱茶内销量在天启年间（1621~1627）已达到四百担左右。

云南茶叶的发展时期是明代，当时最有名的茶为昆明太华茶、大理感通寺茶和湾甸（今昌宁县内）茶。

清顺治十八年（公元1661年），清政府同意达赖喇嘛的要求在北胜洲（今永胜）建立茶叶市场。清乾隆十三年（1748年），丽江府改土归流后，清政府在丽江建立茶市，商人领引（茶引相当于后来的税单+准运证）后赴普洱府买茶贩往“鹤庆州之中甸各番夷地方行销。”其时，贩茶入藏，每驮抽税银四钱五分，年解银三百七十九两五钱二分，相当于八百四十三驮。云南共发茶引三千引，以税收记，则茶叶入藏数仅为允许出关数的三分之一。吐蕃对茶叶的大量需求，极大地刺激了云南的茶叶生产。为了规范市场，清政府规定云南藏销茶为七子饼茶，每七圆为一筒，重老两四十九两。每年注册销量为3000担，约相当于现今150吨左右。

普洱茶经过此后100多年的发展，到1825年前后已是“普洱茶名遍天下。”这句评语是清人阮福《普洱茶记》的起首语，关于普洱茶的一些最流行的说法——对的或错的都能在这篇文章中找到。