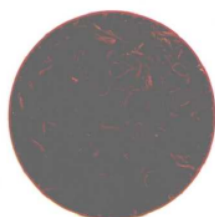
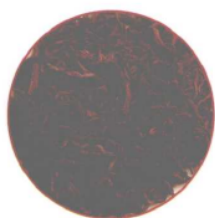


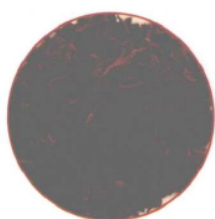
一级普洱



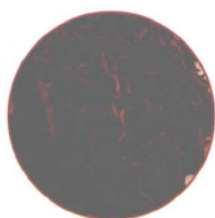
二级普洱



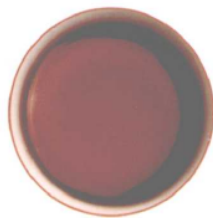
三级普洱



四级普洱



五级普洱



一级普洱茶汤



二级普洱茶汤



三级普洱茶汤



四级普洱茶汤

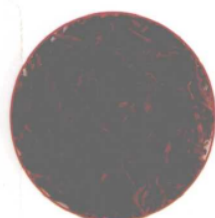


五级普洱茶汤

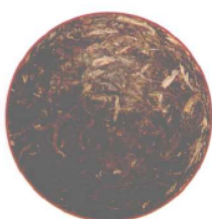
普洱茶鉴赏与冲泡

Appreciation And Brewing of Pu'er Tea

刘勤晋◇著



宫廷金芽



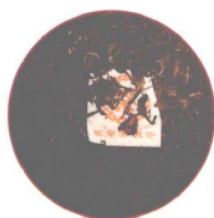
甲级沱茶



勐海紫芽



攸乐古茶



班章有机茶



宫廷金芽茶汤



甲级沱茶茶汤



勐海紫芽茶汤



攸乐古茶茶汤



班章有机茶茶汤

读图时代

普洱茶

鉴赏与冲泡

刘勤晋 / 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普洱茶鉴赏与冲泡 / 刘勤晋著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5019-7277-7

I. 普… II. 刘… III. 茶—基本知识—云南省 IV.
TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106533 号

责任编辑: 杨娅娅

策划编辑: 袁克西

责任终审: 张乃柬

封面设计: 李全厂

版式设计: 白万字

责任监印: 郑亚超

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 8

字 数: 60 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7277-7 定价: 26.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90517S1X101ZBW

普洱茶是用来品饮的

在阳光明媚的下午，伴着从窗外照射过来的和煦阳光，泡上一壶约十年陈期的普洱“熟茶”。普洱茶的茶汤红浓明亮，就像陈年红酒一样，细啜一口，滋味醇厚甘甜。

普洱茶聚天地日月之精华，凝结了人类上千年的知识和智慧，是大自然对人类的恩赐，其文化内涵和外延非常丰富，所带着的云南所特有的乡土气息，是不可复制的。好的普洱茶必须具备三个基本的要素，即好的茶青、好的加工工艺和科学的贮藏，这三者缺一不可。

本书以最平和的心态，将普洱茶最真实的信息和特点呈现在读者面前，它将带你正确地认识好茶，通过字里行间去品读普洱茶的历史与人文内涵；同时也将带你领略如何泡好一杯普洱茶的技巧和享受一杯普洱茶的艺术，并以科学客观的态度来阐述普洱茶的养生和保健功能。

普洱茶在国内的消费预热期是在 2000 ~ 2004 年，后来随着普洱茶文化的推广以及产区政府、茶商的大力推动，自 2005 年开始进入火热的发展期，到 2007 年 4 月达到销售热潮的顶峰。在这段时间里，普洱茶逐渐由饮品俨然化身成了文化的象征、收藏的古董、包治百病的灵丹妙药和只涨不跌的股票，从此独步天下。街头巷尾，大家都在谈论着普洱茶，每家茶庄都在出售着普洱茶，与之相关的是普洱茶方面的图书也热销了起来。然而，从 2007 年 5 月开始，普洱茶由热潮期转入调整期，时至今日，又恰逢经济危机的冲击，普洱茶的价格也随之大跌。这时候，人们更需要对普洱茶有平和的心态和理性的思考。可喜的是，根据市场调查的数据，消费、品饮普洱茶的人群还是在稳步扩大，认识、品饮和喜欢普洱茶的人群正在增加。其实普洱茶会告诉我们：只有好茶才能成为时间的宠儿，才能变成风格独特的佳品。普洱茶是用来品饮的，只有通过品饮才能体验茶的真味与乐趣。

本书作者刘勤晋教授长期从事茶叶加工、黑茶和普洱茶品质化学等的研究，他用生物和物理方法，对普洱茶特征中的香气成分、滋味物质在制造中的变化进行了研究，这一研究成果，对探索普洱茶的特殊风味和药理作用的形成，具有很重要的意义。本书文字简洁，图片精美，是他从事普洱茶 30 年研究的经验总结，并以深入浅出的文字表达出来。



目录



第一壶 普洱茶的基本概念..... 1

第一杯 普洱茶的定义 2

从普洱茶名说起 2

普洱茶的国家标准定义 4

第二杯 普洱茶的产茶区 6

茶树的发源地..... 6

普洱茶的主要产区 8

茶区的气候与土壤..... 11

古茶树资源 11

第三杯 普洱茶的加工工艺 15

传统普洱茶加工工艺..... 15

传统沱茶加工工艺..... 18

现代普洱茶加工工艺..... 20

独特的“渥（沱）堆发酵”工艺 21

“纯料”与“拼配” 24

第四杯 普洱茶的分类..... 26

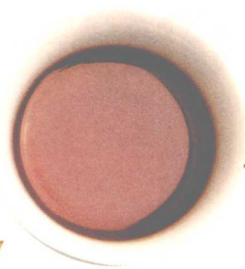
“生茶”与“熟茶” 26

乔木茶与台地茶..... 28

“干仓”与“湿仓” 28

按外形分类 30

按商品特征分类..... 31



第二壶 普洱茶的人文地理.....37

第一杯 普洱茶的历史与传说 38

古濮人与普洱茶 38

布朗族种茶始祖叭岩冷 39

茶祖诸葛亮 41

普洱贡茶 43

《红楼梦》中赏普洱 46

第二杯 体验普洱古道..... 47

茶马古道的由来 47

普洱茶和云南茶马古道 50

明末清初“走夷方” 52

“马锅头”成为大茶商 54

第三杯 品味民俗茶饮..... 56

普洱烤茶 56

藏族酥油茶 56

佤族擂茶 57

佤族铁板烧茶..... 58

布朗族酸茶 58

傣族三味茶 58

基诺族凉拌茶..... 59

白族三道茶 60

纳西族龙虎斗茶..... 60





第三壶 普洱茶的冲泡 61

第一杯 普洱茶的冲泡要领 62

熟悉普洱茶的茶性..... 62

选择宜茶之水..... 62

选择泡茶的茶具..... 63

普洱茶的冲泡技巧..... 66

泡茶的心境与环境..... 67

泡茶的礼仪与细节..... 69

第二杯 普洱茶紫砂壶泡法 71

第三杯 普洱茶盖碗茶艺 76

第四杯 普洱茶的品饮和评鉴..... 78

审评室环境 78

审评茶器具 78

鉴评技巧与方法..... 80

普洱茶陈香味之谜..... 84

第四壶 普洱茶养生与保健.....87

第一杯 茶的保健功能..... 88

茶多酚的保健功能..... 88

茶多糖的降血脂及增强免疫功能 91

咖啡碱抗疲劳作用 91



氨基酸增强免疫功能	93
第二杯 普洱茶的品质成分	95
香气成分	95
滋味成分	97
普洱茶中的茶没食子酸	98
普洱茶的碳水化合物	99
普洱茶儿茶素氧化机理	99
第三杯 普洱茶的保健功能	100
普洱茶保健功效的历史记载	100
普洱茶的控制高血脂作用	102
普洱茶的健齿护牙作用	104
普洱茶的抗癌作用	104
普洱茶的防治心血管疾病作用	105
第四杯 养生保健普洱茶	106

附录 普洱茶的选购与贮存 109

广博的普洱茶知识面	109
普洱茶常用的唛号	110
知行合一，实践出真知	112
平常心购好茶	114
普洱茶的储存	114



普洱茶的基本概念

普洱茶必须是用地理标志保护范围内的云南大叶种晒青毛茶为原料，并且是在地理标志保护范围内采用特定的加工工艺制成的茶品。认识普洱茶，了解普洱茶，才能喝上真正的普洱茶。本章从普洱茶的定义出发，逐步介绍普洱茶的产地、工艺、分类、储藏、包装等基本概念，带您进入一个丰富多彩的普洱茶世界。



第一杯

普洱茶的定义

“普洱”原为哈尼语，“普”为寨，“洱”为水湾，普洱即为水湾寨的意思。通过历史文献可以知道，普洱茶原产自银生诸山，即今天的西双版纳傣族自治州和普洱市所管辖地区。

从普洱茶名说起

云南产茶，唐懿宗咸通五年（864年），樊绰撰《蛮书》中载：“云南管内物产第七，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。”

公元765年，南诏国在今昆明修拓东城，开拓滇东地盘，把曲州、靖州（昭通、宣威一带）、步头（红河南）控制起来；并在景东地区设“银生府”，任命了“银生节度使”，首府在景东城，统辖今景东、景谷、镇沅、墨江、普洱、思茅、江城及西双版纳等地区。明代时普洱、思茅均属车里宣慰司（景洪），直到清雍正七年（1729年），当地实行“改土归流”以后才成立“普洱府”，下管辖“三厅一县一司”，即思茅厅、他郎厅（墨江）、威远厅（景谷）、宁洱县（普洱）、车里宣慰司（景洪）。



普洱府旧址

清光绪《普洱府志》之卷一、卷七及卷十九等章记载：“普洱古属银生府，则西番之用普茶，已自唐时。”“联八勐以环卫，形错犬牙（思茅属江内五勐），榷六山为正供，周资雀舌（一攸乐山，在府南七百五里，后分为架布山、崆山；一莽枝山，在府南四百八十五里；一革登山，在府南四百八十里；一蛮砖山，在府南三百六十里；一倚邦山，在府南三百四十里；五山俱由倚邦土司所管。一漫撒山，即易武山，在府南五百八十里，为易武土司管）。”说明古银生府所属六大茶山到清代已归普洱府之思茅厅管辖。较《普洱府志》更早成书的檀粹撰《滇海虞衡记》卷十一载：“普茶名重于天下。此滇之所以为产而资利赖者也。出普洱所属六茶山。一曰攸乐，二曰革登，三曰倚邦，四曰莽枝，五曰蛮砖，六曰漫撒。周八百里，入山作茶者数十万人。茶客收买、运于各处，每盈路，可谓大钱粮矣。”这段话把普洱茶主产地当时的产销盛况讲得更加清楚。清道光五年（1825年），阮福集普洱茶极盛时诸文之大成，著《普洱茶记》，不仅系统介绍了普洱茶的来龙去

思茅茶园

思茅被推崇为普洱的重要产地之一，也是普洱茶的集散地之一。思茅的地形地貌、气候及土壤等诸多因素，都极适合普洱茶的生长。



脉、产地环境，以及产品种类、品质特征、每年朝廷用于普洱贡茶采办之花费多少，甚至连普洱茶品质的鉴别皆有记叙。阮福在《普洱茶记》中明确指出：“所谓普洱茶者，非普洱府界内所产，盖产于府属之思茅厅界也。厅治有茶山六处，曰倚邦，曰架布，曰崆，曰蛮砖，曰革登，曰易武。”这里把普洱茶原



《普洱府志》书影

产地的核心地区在哪里已经说得清清楚楚。当时清政府所需贡茶是由布政司每年支银一千两交普洱府属思茅厅“领去转发采办”。

由于在历史上，由思茅厅的六大茶山等茶叶产地生产的茶叶是集中于普洱府进行再加工后，才往外销售的，故将此类茶叶称之为“普洱茶”。知道了普洱茶的来历，再来看看现在普洱茶的国家标准定义。

》普洱茶的国家标准定义

2003年3月1日实施的《普洱茶云南省地方标准》中，规范了普洱茶的定义：

“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。其外形色泽褐红；内质汤色红浓明亮，香气独特陈香，滋味醇厚回甘，叶底褐红。”

这个定义包括了以下四个方面的内容：

- 一、普洱茶的产地是云南省一定区域；
- 二、普洱茶采用的加工原料是云南大叶种晒青毛茶；
- 三、普洱茶的加工工艺是独特的后发酵工艺，包括了自然后发酵工艺和人工渥堆后发酵工艺两种；
- 四、普洱茶的理化指标必须符合《普洱茶云南省地方标准》，即：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。

2008年12月1日，又一新的普洱茶国家标准开始正式实施，这个国家标准给普洱茶的定义是：

普洱茶必须是以地理标志保护范围内的云南大叶种晒青茶为原料，并在地理标志保护范围内采用特定的加工工艺制成的。

按照国家质检总局的规定，普洱茶地理标志产品保护范围是：云南省普洱市、西双版纳州、昆明市等11个州市所属的639个乡镇。不在地理标志保护范围限定的地区生产的茶是不能叫做普洱茶的。云南的茶叶企业到地理标志保护范围以外的地区购买茶青，以此为原料做成的茶也不能叫普洱茶。到2008年9月底，云南省一共有852家茶叶生产加工企业获得了食品生产许可证，按规定，目前只有这些企业生产的、并贴上“地理标志产品”的茶才是真正的普洱茶。



普洱散茶及茶汤



普洱大叶种茶芽

第二杯

普洱茶的产
茶区

普洱茶具有非常明显的地域特征和不可复制性。云南的热带雨林季风气候，以及其土壤的特殊性、生态系统多样性造就了与众不同的普洱茶。

》茶树的发源地

茶的原产地是中国，这是举世公认的观点，然而，有个别国外学者却认为茶树原产地不在中国，例如英国人勃鲁士（R. Bruce）就于1826年提出“茶树原产于印度”的观点。我国茶叶界泰斗吴觉农教授早在1919年留学日本期间就开始收集资料，回国后潜心研究，于1923年撰写了《茶树原产地考》一文，对茶树起源于中国这一论点进行了科学的论证，同时批判了1911年出版的《日本大辞典》关于“茶的自生地在于印度阿萨姆”的谬论。1978年时，吴觉农教授再次在昆明发表了《中国西南地区是世界茶树的原产地》一文。他应用古地理学、古气候学、古生物学的观点研究得出：



吴觉农教授铜像

吴觉农（1897年—1989年），浙江上虞人，我国著名的农学家、茶叶专家以及著名的社会活动家，也是我国现代茶叶事业复兴和发展的奠基人，对我国当代茶学理论、培养人才等方面作出了巨大贡献。

我国西南地区原处于劳亚古北大陆的南缘，面临泰提斯海，在地质史上的喜马拉雅运动以前，这里气候温热，雨量充沛，地球上种子植物发生、滋长，不断演化，是许多高等植物的发源地。茶树属被子植物门（Angiospermae），茶亚属、茶组，是茶系中的一个种。通过植物分类学系统，可以找到它的亲缘。山茶科植物共有23属，380余种，分布在我国西南的有260多种。就茶属来说，已发现的约100种，我国西南地区即有60多种，符

合起源中心在某一地区集中的立论。其次，喜马拉雅运动开始，我国西南地区形成了川滇纵谷和云贵高原，分割出许多小地貌和小气候区，原来生长在这里的茶种植物，被分别安置在寒带、温带、亚热带和热带气候中，各自向着与环境相适应的方向演化。位置在河谷下游多雨的炎热地带，演化成为掸部种；适应河谷中游亚热带气候演化成云南至川、黔大叶种；处于河谷斜坡温带气候的，则逐步筛选出耐寒、耐旱、耐阴的小叶种。只有我国西南地区才具备引起种内变异的外部条件，但都是同一个祖先传下来的后代。

吴觉农教授从茶种种属关系和茶树的演化、地质变化，提出我国西南地区是茶树原产地中心的学说，为茶学作出了杰出贡献。在他的文章发表后，国内外学者也发表了不少有关茶树原产地的论述，如著名的茶学专家庄晚芳推断出云南是茶树原产地的中心，而四川、贵州、越南、缅甸和泰国北部则是原产地的边缘。茶学教授陈兴瑛等在实地调查和研究时发现了许多野生茶树，他们认为勐海巴达大茶树是最古老的云南大叶种茶树的原始型，并提出：云南是茶树的原产地，云南西南部的澜沧江流域原始森林地区可能是原产地的中心。



澜沧江

普洱茶的主要产区

澜沧江流域是云南大叶种茶的发源地、兴盛地，普洱茶的五大产区西双版纳、思茅、临沧、大理、保山都在澜沧江流域，澜沧江就好像是一条巨龙穿行在神秘的热带雨林中。而人们常说的六大茶山就分布在澜沧江的两岸。

普洱茶产区分布

江内六大茶山：

攸乐、革登、倚邦、莽枝、蛮砖、易武（漫撒）为云南古代江内六大茶山。

江外六大茶山：

南糯、佛海（勐海）、勐宋、布朗、巴达、南山乔为江外六大茶山。



西双版纳地图