

解读普洱茶文化  
鉴识珍贵陈年茶  
收藏大热新品茶  
掌握专业冲泡法  
享健康养生功效

# 普洱茶经

THE  
Classics Of  
Pu'er Tea

普洱茶品鉴·冲泡·收藏·养生专家  
◎ Pu'er Tea: Tasting, Brewing, Collecting and Health

策划·金版文化  
编著·李浩

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

普洱茶经/ 深圳市金版文化发展有限公司策划. —海口: 南海出版公司,  
2007. 9

(时尚品茗馆)

ISBN 978-7-5442-3623-2

I. 普… II. 深… III. 生活—知识 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第036639号

SHISHANG PINMING GUAN II —— PU'ER CHAJING

时尚品茗馆 II —— 普洱茶经

---

策 划 深圳市金版文化发展有限公司  
责任编辑 陈正云 周诗鸿  
封面设计 闵智玺  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn  
经 销 新华书店  
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/32  
印 张 27.5  
版 次 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-3623-2  
定 价 119.20元 (共4册)

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



南方有嘉木，  
天下重

洱

## 【推荐序】

# 神奇的普洱茶.....

## THE MAGIC PU'ER TEA

了解普洱茶历史的人，都会感叹：这实在是一种神奇的茶。几千万年前的冰川活动摧毁了无数植物群，而普洱茶的先祖却奇迹般幸免于难；一千多年前，茶圣陆羽踏遍千山万水，撰述全国十一省产茶地，却唯独遗漏了最能继承他衣钵的云南普洱茶；几百年前，远在北欧的一艘货船不幸触礁沉没，被封存在海底的普洱茶，竟将它的香味足足保存了几百年，直到今天被打捞出来依然能被饮用；在清朝，普洱茶是上至皇亲国戚，下至平头百姓都推崇的饮料……

试问：有哪一种茶，能有这样的贵气：既有皇家的高贵气派，又有普通百姓的亲 and 淡定，让不同阶层的人得到不同的享受和满足？又有哪一种茶，能承载时间的重量，让人在品饮中嗅到岁月的芳香？

普洱茶是神奇的！正是因为它的神奇，因而当它制造出那么多传奇的时候，才显得那么理所当然。普洱茶的身世是神奇的，承载的文化是神奇的，更重要的是，普洱茶本身就是神奇的——

◎ **类属奇** 茶学专家对茶叶的分类，一般按茶叶的色泽，分为绿、红、黄、黑、白、青六大类。普洱茶曾一度被归类到黑茶类，理由是普洱茶属于后发酵茶。然而，普洱茶的加工与黑茶的加工有质的区别。黑茶加工的初级原料是中小叶种，且从鲜叶加工至成品是连续完成的。普洱茶则不同，其原料是大叶种加工的晒青绿茶，后发酵是形成品质的关键环节。普洱茶品质的形成除茶树品种外，光学和有益微生物的作用也会产生较大的影响。普洱茶因其加工特点与品饮风格上的独特性而独树一帜，被独立归为一类。

◎ **产地奇** 普洱茶产地地处温暖湿润、云雾缭绕的地域。云南大叶种茶树原产于澜沧江两岸的崇山峻岭之中，丰富的土地和亚热带光、热、水资源为普洱茶的生长提供了优越的自然条件和生态环境。

◎ **制作奇** 普洱茶是以云南大叶种茶制成的晒青绿茶为原料，经适度潮水渥堆形成，茶叶中的多酚类经过缓慢的后发酵转化作用和人工速成后发酵制作，形成独特的色、香、味，其品质的形成是在水热及微生物的共同作用下完成的。



◎ **形状奇** 普洱茶除散茶外，还有紧压茶。普洱茶可加工成千奇百态的形状，有小如药丸的茶片；有大小不等的沱茶、方茶、圆饼、棋茶、七子饼茶；有大如南瓜重量不等的金瓜贡茶、竹筒茶、屏风茶等。普洱茶作为中国茶叶的特色茶类，除了品质的特殊性外，其多样性的外形赋予了普洱茶深厚的文化底蕴。

◎ **品质奇** 普洱茶像酒一样，越陈越香。普洱茶制作出来后，需陈化处理，有越陈越香的特点。与“茶贵新，酒贵陈”的规律背道而驰。在所有茶类中，只有普洱茶，随着存放期的延长，品质和价值不断上升。

◎ **饮用奇** 普洱茶可泡饮，可煮饮，可加花制成各种花茶。如果用紫砂壶冲泡陈年普洱茶，可泡多道而其味不减、其色仍艳丽。普洱茶的汤色完全可与上好的葡萄酒媲美。在宴席上，用普洱茶替代葡萄酒，完全可以以假乱真。品饮普洱茶可以达到养生健体的目的。

普洱茶文化是一种柔软、古典、神秘文化。它仿佛总想把人带回到生命出发的地方，把人留在美轮美奂的大自然的怀抱中。当你遇到陈年普洱茶甚至是有百年历史的普洱茶的时候，你就会产生一种敬畏的情愫——它经过了百年时间的凝敛或历练，时代的风云变幻、世间的人情冷暖仿佛都被它吸收进去。靠近它，就是一种古老的返乡，一次魂归！

华南农业大学茶学系教授

华南农业大学茶叶职业技能鉴定所所长

广东茶叶学会理事

广东省茶业行业协会理事

郑永球

# 「目录」Contents

## 上卷

### 解读普洱茶



壹	2700年树龄古茶树王的发现，终结了世界茶叶起源地之争	010
	一、中国云南是世界茶树的原产地·····011	
	二、古茶树群落：中国是茶叶原产地的活物证·····012	
	三、产地之争：普洱是否产茶，可能成为历史悬案·····016	
	四、六大茶山是普洱茶原产地·····018	
贰	翻开茶的历史画卷， 普洱茶是天下惟一承接唐宋茶文化衣钵的茶类	022
	一、商周·····024 二、三国·····024 三、唐朝·····024	
	四、宋朝·····025 五、元朝·····025 六、明朝·····025 七、清朝·····026	
叁	现代普洱茶太热？ 普洱茶的第一波热潮在清王朝	028
	一、清人的血液里流淌着普洱茶·····029	
	二、现代人的生命里开始充满普洱茶·····035	
	三、少数民族生活中不可一日无茶·····039	
肆	一个生命里充满着普洱茶的爱茶人， 不深入了解普洱茶，是甚为遗憾的	044
	一、什么是普洱茶·····045 二、适合制作的茶树类型及茶树品种·····046	
	三、普洱茶的分类·····049	
	四、从“7562”的代号涵义看普洱茶的茶号·····055 五、普洱茶的等级·····056	
伍	普洱茶有别于其他茶类的主要因素是后发酵工艺	058
	一、近代普洱茶加工的演变·····059 二、现代普洱茶的加工·····061	
陆	普洱茶因茶马古道而名扬四海， “丝绸之路”应该称“丝茶之路”	062
	一、茶马互市兴起的古道·····063 二、时光见证下的茶马古道·····065	
	三、用心血和汗水开辟茶马古道的传奇马帮·····066	
柒	近一个世纪，几代茶人， 缔造出名动天下的勐海茶叶帝国	070
	一、构建出勐海茶厂骨架的范和钧·····071	
	二、为勐海茶厂做了大量人文准备的白孟愚·····074	
	三、为勐海茶厂的重建作出卓越贡献的唐庆阳·····075	



### 壶 .....080

#### 掌握普洱茶的专业冲泡方法

##### 【一、冲泡前的准备】

- ◎ 熟悉茶性 .....081
- ◎ 准备茶具 .....082
- ◎ 开茶 .....087
- ◎ 置茶量 .....088
- ◎ 选择用水，控制水温 .....089
- ◎ 洗茶 .....090



##### 【二、普洱茶的紫砂壶泡法】

- ◎ 温壶、净具，置茶，洗茶，冲泡，出汤，分茶，品饮 .....091



##### 【茶海漫游：关于紫砂壶】

- ◎ 紫砂壶泡茶的优点 .....093
- ◎ 紫砂壶的选择 .....094

##### 【三、普洱茶的盖碗泡法】

- ◎ 净具，置茶，洗茶，倒汤，冲泡，出汤，分茶 .....095

##### 【茶海漫游：关于盖碗】

- ◎ 盖碗选用原则 .....091
- ◎ 盖碗的用法 .....098



##### 【四、普洱茶的办公室冲泡法】

- ◎ 烫杯，洗茶，冲泡，焖茶，出汤，等待，分汤 .....099

##### 【五、优雅普洱茶艺】

- ◎ 备具，涤具温壶，投茶，洗茶，冲茶，出汤，分茶、敬茶，品茶 .....101

### 壶 .....104

#### 健康身心的神奇养生功能 .....104

- 一、普洱茶的养生功效 .....106
- 二、泡一杯普洱养生茶 .....111



# 下卷

## 珍藏普洱茶

壹	出身名门的花色茶品.....120
	一、勐海茶厂生产的普洱茶.....121
	二、下关茶厂生产的普洱茶.....128
	三、其他茶厂生产的普洱茶.....132
	四、乔木茶.....136
	五、云南各厂最新推出的大热纪念茶品...139
贰	可以喝的古董——普洱茶的“陈”字招牌.....158
	一、陈年普洱茶品简介.....159
	二、挑选一饼（沱、块）值得你收藏的普洱茶.....164
叁	普洱茶的选购与保存.....166
	【一、选购普洱茶】.....167
	◎了解普洱茶的历史背景.....167
	◎学会“察言观色”.....168
	【二、贮藏普洱茶】.....172
	◎存放普洱茶的环境和容器.....172
	◎普洱茶的存放期要适当.....172



### 附录:

【新手找茶】.....174
【特别鸣谢】.....175







普洱茶经

THE  
Classics of  
PUER TEA





普洱  
THE  
CLASSICS OF  
PU'ER TEA  
茶經

# 二上卷

## 解读普洱茶.....

THE Classics Of  
Puer Tea.....

子在川上曰：

逝者如斯夫！

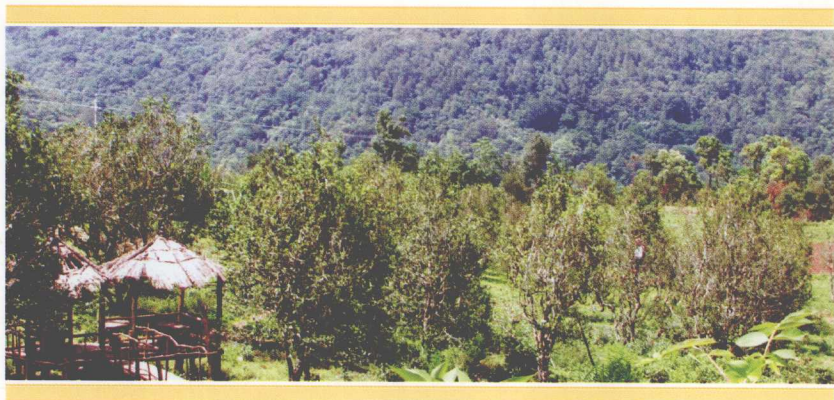
时间，摧毁了多少美人，  
打败了多少英雄，  
却独独成就了一片茶饼。  
几十年的光阴里，  
始终保持洁净，  
始终偏处一隅阴凉，  
始终能自由自在的呼吸，  
这样的普洱茶，  
怎能不受人喜爱？

普洱茶敢于对抗  
时间并消化了时间、  
把时间变成口味  
的**不朽品质**，  
足以让人虔诚地  
守着那一砖一饼，  
从少年到白头，  
足以让这个世界，  
沉下心来，  
细细地品味它！



壹

# 2700年树龄古茶树王的发现， 终结了世界茶叶起源地之争……………



在思茅市\*境内山峦起伏的  
茫茫森林中，

存活着40多片野生古茶树群落，  
共约20多万棵茶树。

其中就有树龄达2700年的  
全世界最古老的野生型古茶树。

这些惊人的发现，  
不仅否决了原流行于世的  
“茶生于印度”的虚妄之说，

而且让一批批来自  
世界各地的茶的信徒，  
络绎不绝地涌向这些古茶树，  
朝拜茶王。

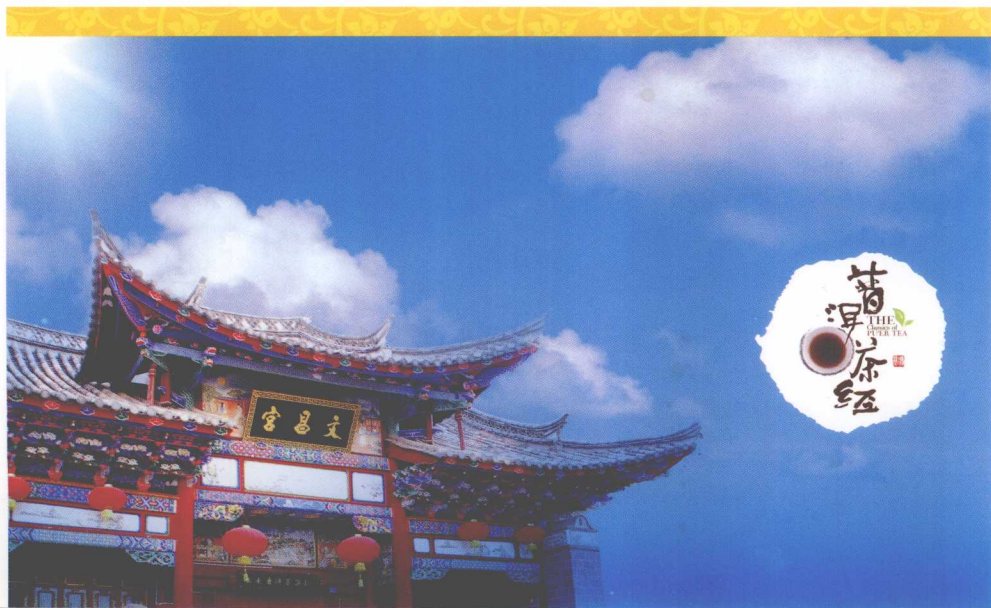


白... 是... 把... 这... 个... 世... 界... 上... 的... 茶... 树... 原... 产... 地... 在... 哪... 里... 呢... ？... 这... 就... 是... 本... 书... 要... 讲... 的... 内... 容... 。

## 【一、中国云南是世界茶树的原产地】

中国云南是世界茶树的原产地，这已经是世界公认：印度《阿萨姆评论》1993年第四、五两期连续刊载研讨成果；《人民日报》（海外版）1993年4月17日载：“茶叶故乡在何方，专家确定在思茅”；香港《文汇报》1993年4月15日报道：“世界茶叶原产地，专家认定为云南思茅”，同日泰国《新中原报》载：“云南是世界茶叶起源地”，次日菲律宾《世界日报》载：“云南省思茅山区，世界茶叶发祥地”。大约在一亿八千万年前的三叠纪，云南已是露出海面的陆地，许多裸子植物在这里滋长和蔓延。约七千万年前第三纪，古滇西三江（怒江、澜沧江和金沙江）流域的山坝交界地带具备了茶树起源应具备的裸子植物繁茂、陆地稳定和气候湿热这三个条件，古木兰植物群在这里出现、繁衍，特殊的气候环境促使木兰演化为茶树。第四纪多期冰川活动毁灭了许多植物群，而在澜沧江中下游的思茅和西双版纳等滇南、滇西南一带未受到冰川袭击，茶树等古生植物在此区域得以生存并发展为热带和亚热带大叶种茶树。

云南茶区分布在澜沧江两岸山区丘陵地带的温凉、湿热地区，海拔在1200~2000米，年平均温度在12℃~23℃之间，活动积温在4500℃~7000℃之间，年降雨量一般在1000毫米以上，最高达2000多毫米。土壤为红壤、黄壤、砖红壤，PH值在4~6之间。云南普洱茶主产区分布在北纬25°以南的滇南茶区，包括思茅、西双版纳、红河、文山四个地、州的22个县市。如西双版纳是普洱茶的重要产地，普洱市是历史上普洱茶的集散地。这一地区的气候类型主要是南亚热带湿润气候和北热带气候。年平均温度17℃~22℃，活动积温为6000℃~8300℃，年降雨量1200~1800毫米。这里的气候条件为该区种植的云南大叶种创造了适宜的生长条件，也为普洱茶化学品质的形成奠定了坚实基础。



就“一”老老如新矣  
就“一”月茶新矣  
就“一”年茶新矣  
就“一”十年茶新矣  
就“一”百年茶新矣  
就“一”千年茶新矣  
就“一”万年茶新矣  
就“一”亿年茶新矣  
就“一”兆年茶新矣  
就“一”京年茶新矣  
就“一”垓年茶新矣  
就“一”秭年茶新矣  
就“一”穰年茶新矣  
就“一”阿年茶新矣  
就“一”沙年茶新矣  
就“一”小年茶新矣  
就“一”大年茶新矣  
就“一”太年茶新矣  
就“一”极大年茶新矣  
就“一”无量年茶新矣

## 【二、古茶树群落：中国是茶叶原产地的活物证】

◎ **一个得意的英国人** 关于世界茶叶起源的纷争，还得从一个英国人说起。公元1838年，英国一位有少校军衔的学者布鲁斯（R·Bruce）在伦敦印发了一本小册子，说他1824年在印度阿萨姆邦的皮珊发现一些大茶树，其最大者高43英尺（13.1米）、径围3英尺（0.91米）。于是，他得意地向世界宣布：“我，英国公民布鲁斯，于1824年在阿萨姆邦发现了世界上最古老的野生茶树。1753年，瑞典博物学家卡尔·林奈先生不是把茶的学名定为Tree Sinensis（中国茶树）吗？从我在印度阿萨姆邦发现最古老的茶这件事看来，茶树的原产地并不在中国。茶的学名应该另定，茶叶的历史应当改写。现在，我郑重宣布，茶叶原产地是英属印度！”此论一出，一些学者大喜过望，纷纷撰文予以拥护。其实，在布鲁斯发表这个“伟大的宣言”之前的公元1835年，印度茶叶委员会就组织了科学调查团，去研究这些野生大茶树，参与考察的植物学家瓦里茨博士和格里弗博士都断言：布鲁斯的“最古老的野生茶树”其实属中国茶树变种，不过未受过人工栽培，在品质上稍差而已，树龄不超过150年。

◎ **一个惊人的发现** 1983年和1991年，在云南镇沅野生古茶树群落中，树龄为2500年的千家寨2号古茶树和树龄为2700年的1号古茶树的相继发现，震惊了世界植物学界和生态学界。

2700年的树龄，也就是说，在公元前7世纪，春秋五霸群雄纷争、逐鹿中原的时候，这株茶树就已破土而出，在莽莽大森林里默默生长，沧海桑田，穿越千年。2001年初，千家寨1号获上海大世界吉尼斯总部授予的“最大古茶树大世界吉尼斯之最”的称号。

由于时空阻隔以及傲慢与偏见，布鲁斯把树龄连生长在中国云南普洱镇沅千家寨1号古茶树的重孙辈都达不到的茶树当作是世界最古老的野生茶树，这件事成了千古笑谈。

◎ **古茶树群落** 思茅及其周边地区是茶树起源的中心地带。我国至今发现的木兰化石只有两种，一是仅见于景谷的宽叶木兰，二是见于思茅、临沧等地的中华木兰。思茅已发现的野生型古茶树时间之早、树体之大、数量之多、分布之广、性状之异，堪称世界之最。这些古茶树、古茶树群落生长于原始森林中的高海拔地域，未曾受到任何破坏的生态环境中。

思茅市镇沅县九甲乡和平村千家寨总面积4200亩以上的野生古茶树群落，是目前发现的最大规模野生古茶树群落。从1978年景谷宽叶木兰的出土，到1996年千家寨大面积原始古茶树群落的发现，以及更多野生古茶树群落的发现，证明茶树起源于中国云南，思茅及周边地区是茶树起源中心和茶树原产地的中心地带。

**景东古茶树群落** 景东野生古茶树主要分布在哀牢山和无量山海拔1100~2800米的群山中，其中以生长在景东县花山乡文献村的花山文岔大茶树最为典型，据专家考证，这些茶树树龄不低于500年。花山芦山自然保护区内的古茶树属野生型皇冠茶树，这里生长着树龄达到800年的古茶树。而在无量山的腹地，栽培型野生古茶树群落主要分布在这里，最古老的茶树树龄约1500年。



时光匆匆，转眼间，就到了新的一年。回首往事，不禁感慨万千。在这喧嚣的世界里，我们总是匆匆而过，错过了多少美景，错过了多少良辰美景。静下心来，品味生活，你会发现，生活其实很简单。只要有一颗平常心，就能感受到生活的美好。让我们一起放慢脚步，去感受大自然的气息，去感受生活的美好。

**景谷大尖山野生古茶树群落** 景谷大尖山位于景古县正兴镇黄草坝村。黄草坝村野生古茶树群落生长在海拔2000~2500米的干坝子山岭，地处小黑江源头。古茶树主要分布在大尖山、困庄大地、大水缸等处，面积约2000亩。而在海拔2000米以上的小黑江上游、景谷河东山及威远江下游的高山地带，有约5000亩的成片野生茶树。

**困庐山古茶树群落** 困庐山古茶树群落地跨凤阳、把边两乡，总面积为10122亩。普洱县凤阳乡宽宏村境内的困庐山茶树，径围在2.5~2.9米的有3株，2米左右的有20株，1米左右的有100多株，据考证，这些古茶树树龄高达2000年以上，虽然历经沧桑，但依然傲然挺立，年年吐新蕊。

森林中有一棵古茶树，树干径围2.53米，树高约25米，分枝三岔，专家考证是目前发现的较为完好的、最大的栽培型古茶树。经台湾著名茶商黄传芳先生牵线，已被著名演员张国立出资1万元终身认养。

**澜沧帕令黑山野生古茶树群落** 澜沧县发展河乡的帕令黑山，属横断山的一个支脉，位于澜沧县东部，与西双版纳自然保护区相连。在群山巍峨、连绵起伏的原始森林中，生长着成片的野生古茶树，分布在老营盘后山、大岔河头、亮山、蚌塘后山等地。其中，最大的两株是帕令黑山1号和2号野生大茶树。

**孟连腊福黑山野生古茶树群落** 孟连腊福黑山位于孟连县西南部的中缅边境上。在海拔2380米的古茶箐（拉枯语），有一棵目前发现的最大的古茶树，经测，树高20米，径围1.90米，冠幅78.5米。

**澜沧邦崴过渡型古茶树** 邦崴过渡型古茶树生长在海拔1900米的澜沧县富东乡邦崴村新寨寨脚园地里，为乔木型大茶树，树姿直立，分枝密，树高11.8米，树幅8.2米×9米，基部干径1.14米，最低分枝0.7米，从古至今一直被当地茶民所采摘利用，但鲜为外界所知。





化得紧，一，把着如新夫，时间，把散了，一，月，能解，几，十，年的，先，朝，圣，后，继，任，统，治，清，净，时，终，偏，处，一，偏。  
 化，了，时，间，东，不，能，解，人，去，爱？号，得，圣，后，继，任，统，治，清，净，时，终，偏，处，一，偏。  
 化，了，时，间，东，不，能，解，人，去，爱？号，得，圣，后，继，任，统，治，清，净，时，终，偏，处，一，偏。  
 化，了，时，间，东，不，能，解，人，去，爱？号，得，圣，后，继，任，统，治，清，净，时，终，偏，处，一，偏。  
 化，了，时，间，东，不，能，解，人，去，爱？号，得，圣，后，继，任，统，治，清，净，时，终，偏，处，一，偏。

专家认定，澜沧邦崄古茶树是迄今全世界范围内发现的惟一古老的过渡型大茶树，它不仅是  
 中国珍稀植物和国宝，也是全人类的共同财富，为多学科、多方面的研究提供了科学依据，  
 为世界茶史填补了一项重要缺环。

澜沧邦崄过渡型古茶树，它已成为世界茶树原产地的坐标和活化石，它的存在和发现，解决  
 了一个多世纪以来“茶树原产地在印度还是在中国”的争论，印度《阿萨姆评论》的承认和  
 图文刊载就是最好的证明——茶树原产地在中国云南。



### 【普洱茶王的传说】

在普洱县勐先乡宣德村境内，有一片茫茫的原始森林，人们叫它“小板山”。传说，在小板山海拔1800米的高  
 峰之巅，长着一棵茶王树，树身粗得要五个人手拉手才围得过来。茶王树长年被漫天的云雾围绕着，茶叶晶莹碧  
 绿，用滚水一泡，就会散发出一股扑鼻的幽香，叫人不由自醉。要是连喝三杯，肠胃的秽气也会被涤除，消炎解毒  
 提神益气，令人神清气爽，飘飘欲仙。

传说，有一个名叫李老闷的孤独老人曾经伴随着茶王树奇迹般地野居在深山中。他吃过茶王树的叶尖，喝过茶  
 王树叶尖的茶水。原来，李老闷是被地主雷大爷逼上山的。他带着三头公牛和两头母牛独居在深山老林里，过着  
 野人般的生活。有天中午，李老闷想找些鲜美可口的野果子吃，他顺着大山坡往上爬，不知不觉爬上了小板山的最高  
 峰，走累了，就坐在山顶上休息，猛抬头，一个漂亮仙子驾着白云落在她面前。仙女用手中的花扇对空中扇了三  
 扇，霎时间，山顶上出现了一颗硕大无比的大茶树，仙女指着茶树对老闷道：“这是‘茶王树’，摘下它的嫩叶当  
 饭吃泡水喝，能使人延年益寿，返老还童。”说完，仙女就不见了。

有一天，山下寨子里的乡亲们看见了一个白发长至腰身的老头赶着一大群牛下山来，都以为是怪物，原来，这  
 个人就是李老闷。春去秋来，李老闷伴随着茶王树不觉过了漫长的六十年，他成了鹤发童颜的寿星。李老闷向乡  
 亲们讲述了自己的传奇经历，乡亲们好奇极了，纷纷请求他带领前去观看茶王树。于是，李老闷带领众人，爬上小  
 板山最高峰。山顶上，果然屹立着一棵茂叶遮天的茶王树。乡亲们欢呼着走向茶王树，陡然一声闷雷响过，众人吓得  
 一愣神儿，茶王树已是无影无踪，但见满山满谷都长出了大大小小，粗细细细的茶树。后来人们为了纪念茶王树和  
 李老闷，就在茶王树生长的地方竖起石碑。直到今天，石碑依然存在，人们上山打猎或者上山采茶，都要向石碑祭  
 拜，以表示对茶王树和李老闷的敬意。

