

<<云南普洱茶>>

图书基本信息

书名：<<云南普洱茶>>

13位ISBN编号：9787807406709

10位ISBN编号：7807406704

出版时间：2011-8

出版时间：上海文化

作者：木霁弘//胡皓明//凌文锋|主编:程启坤

页数：119

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<云南普洱茶>>

### 内容概要

云南普洱茶属于黑茶，因产地旧属云南普洱府（今普洱市），故得名。

现在泛指普洱茶区生产的茶，是以公认普洱茶区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。

“越陈越香”被公认为是普洱茶区别其他茶类的最大特点，“香陈九畹芳兰气，品尽千年普洱情。

”普洱茶是“可入口的古董”，不同于别的茶贵在新，普洱茶贵在“陈”往往会随着时间逐渐升值。

木霁弘、胡皓明、凌文锋编著的《云南普洱茶》介绍了普洱茶的历史与发展，产地分布与地理环境，种类及加工方法，品质鉴别和药效功能，茶艺与茶俗，古茶庄、老茶厂等内容。

## <<云南普洱茶>>

### 作者简介

木霁弘，云南丽江人，最早提出茶马古道命题人之一，云南大学人文学院教授，云南大学茶马古道文化研究所所长。

已出版的著作有《滇藏川“大三角”文化探秘》、《儒学与云南政治经济的发展及文化转型》、《普洱茶》、《茶马古道考察纪事》、《茶马古道上的民族文化》、《普洱茶文化辞典》、《中国普洱茶文化》等三十余部，已发表的论文有《&lt;朱子语类&gt;中的时体动词“了”》、《汉语言和汉文学关系散论》、《“过”字虚化的历史考察》、《南诏文化的形成及特点》、《茶之源与茶文化的传播》、《“茶马古道”文化论》、《话说普洱茶》、《普洱茶本义》，《普洱茶说》、《没有茶，就没有美利坚合众国》等一百余篇。

胡皓明，云南省昆明市人，云南茶马司茶叶有限公司董事长，云南大学茶马古道研究所研究员，云南农业大学龙润普洱茶学院客座教授，全国茶叶标准化技术委员会普洱茶工作组技术委员会顾问，云南省茶马古道研究会副会长，昆明市茶叶行业协会副会长。

云南普洱茶产业领军者之一，发表有《普洱茶膏》论文及多篇论文。

凌文锋，河南开封人，2005～2008年师从木霁弘攻读硕士研究生。

现为云南大学茶马古道文化研究所研究员、云南大学民族研究院旅游人类学博士研究生。

主要论文有《行游洛阳》、《皇城根下的京城》、《汉语语义背景下秦汉之际的饮食》、《游客“凝视”与丽江“茶马古道”》、《茶马古道20年：从学术概念到文化符号》、《茶马贸易在丽江的形成》、《重现的古道》、《云南民族识别研究文献综述》等，参编著作有《普洱茶文化辞典》、《烟文化》、《文化的视野

语言、民俗、影视》、《普洱茶三百关键词》、《施韵甸美》、《昌盛宁远》等。

## <<云南普洱茶>>

### 书籍目录

#### 壹 历史与发展

##### 普洱茶起源

###### 史籍记载

###### 历史遗存

1. 普洱市古茶树分布
2. 临沧市古茶树分布
3. 西双版纳州古茶树分布
4. 保山市古茶树分布

##### 普洱茶之名

##### 用茶之法

云南少数民族是最早的用茶者

普洱茶与藏民生活结缘

##### 普洱茶之贡

##### 茶马贸易与茶马古道

#### 贰 产地分布与地理环境

##### 西双版纳茶区

###### 以勐腊为核心的六大茶山

1. 易武茶山
2. 倚邦茶山
3. 攸乐茶山
4. 曼撒茶山
5. 蛮砖茶山
6. 革登茶山

###### 以勐海为核心的六大茶山

1. 南糯山茶山
2. 佛海（勐海）茶山
3. 勐海勐宋茶山
4. 布朗茶山
5. 巴达茶山
6. 景洪勐宋茶山

##### 普洱茶区

##### 临沧茶区

#### 叁 普洱茶种类及加工方法

##### 优质茶树品种

双江勐库大叶种

凤庆大叶种

勐海大叶种

革质杨柳茶

澜沧大叶绿芽茶

景东大叶茶

景谷大白茶

云抗10号

云抗43号

长叶白毫

矮丰

## <<云南普洱茶>>

- 云梅
- 云魂
- 普洱茶种类
  - 普洱沱茶
  - 普洱茶砖
  - 七子饼茶
  - 紧茶
  - 饼茶
  - 方茶
  - 沱茶
  - 普洱方茶
  - 康砖茶
- 传统普洱茶制作工艺
- 现代普洱茶制作工艺
- 肆 品质鉴别和药效功能
- 普洱茶品质特征及分级
  - 外形分类
  - 内质要求
    - 1.散茶
    - 2.紧压茶
- 普洱茶外观、内质鉴别
  - 外观鉴别
  - 内质鉴别
    - 1.生与熟
    - 2.储藏与干仓、湿仓
    - 3.陈色
    - 4.香气
    - 5.味道与冲泡
    - 6.水性
    - 7.喉韵
- 老茶的鉴别
  - 外包装
  - 茶品质
- 普洱茶药效和保健功能
- 伍 茶艺与茶俗
- 汉族“清饮”普洱茶
  - 普洱茶艺
    - 1.选水
    - 2.选器皿
    - 3.备茶
    - 4.熟悉茶性
    - 5.冲泡步骤
    - 6.品茶
  - 几种冲泡方法
    - 1.宽壶留茶根闷泡法
    - 2.中壶功夫茶泡法
    - 3.顶点冲泡法

## <<云南普洱茶>>

汉族茶礼和茶俗

各少数民族饮茶方法

竹筒茶

青竹茶

腌茶

凉拌茶

菜包茶

酸茶

烤茶

烧茶

土锅茶

罐罐茶

擂茶

盐茶

油茶

酥油茶

“龙虎斗”

感通茶

三道茶

九道茶

陆 古茶庄、老茶厂

古茶庄、茶号

倚邦茶庄

易武茶庄

曼撒、曼腊茶庄

勐海茶庄

著名老茶厂

勐海茶厂

下关茶厂

柒 走向世界的普洱茶

普洱茶最早流行于亚洲国家

英国人爱上中国普洱茶

法国人钟情普洱沱茶

普洱茶饮将成为美国时尚

后记

## &lt;&lt;云南普洱茶&gt;&gt;

## 章节摘录

近年来,国内外医学和茶学专家对普洱茶药效的研究有了新的进展,研究证明:普洱茶有促进新陈代谢、平衡和调节胆固醇的奇效;对降低人体尿酸的比例有一定作用;对治疗老年高血压和脑动脉硬化有良好的作用;普洱茶杀癌细胞的作用最明显。

现代科学研究表明,普洱茶除了与其他茶类具有同样功能外,还在以下几个方面有更为突出的疗效:

1.降脂、减肥、降压、抗动脉硬化 法国巴黎圣安东尼医学院临床教学主任艾米尔·卡罗比医生对云南普洱沱茶进行了·系列的理化成分分析、动物实验和高血脂患者临床实验。

结果证明,云南普洱沱茶对人体减肥效果显著,特别对人体中的类脂化合物胆固醇、三酸甘油酯和尿酸等都有不同程度的抑制。

中国昆明医学院对云南普洱沱茶治疗高脂血病作了55例临床试验,并与降脂效果较好的药物安妥明治疗的31例对比,普洱茶的疗效要高于安妥明药物。

法国国立健康和医学研究所的临床试验证明,饮用普洱茶能使胆固醇及甘油酯减少,长期饮用普洱茶有治疗肥胖症的功用。

饮用普洱茶能引起人的血管舒张、血压下降、心率减慢和脑部血流量减少等生理效应,对高血压和脑动脉硬化患者有良好的治疗作用。

普洱茶还对血管软化也有较好的效果。

2.防癌、抗癌 云南昆明天然药物研究所梁明达、胡美英教授用细胞培养及电子显微镜方法,对普洱茶的抗癌作用进行了10多年的研究,发现普洱茶杀癌细胞的作用最为强烈,甚至常人喝茶百分之一的浓度即有明显的抗癌作用。

普洱茶中茶多酚及其氧化、降解、络合产物都是重要的抗癌防癌成分。

研究还发现,普洱茶有抗突变的作用,其有效成分是茶多酚中的B组化学成分;而用云南大叶茶种原料加工的普洱茶,富含这些抗癌成分和抗癌元素。

3.延缓衰老 茶叶中儿茶素类化合物具有抗衰老的作用,而云南大叶种茶所含儿茶素的总量要高于其他茶树品种,抗衰老作用优于其他茶类。

同时,普洱茶在加工过程中,大分子多糖类物质转化成了大量可溶性单糖和寡糖,维生素C成倍增加,这些物质对促进人体免疫系统的功能发挥有重要作用,起到养生健体、延年益寿的功效。

现代科学研究证实,普洱茶中含有机化合物450多种、无机矿物质15种以上,这些成分大部分具有延年益寿、保健防病的功效。

4.护胃、养胃 饮用适宜浓度的普洱茶,对肠胃不会产生刺激作用。

甘滑醇厚的普洱茶进入人体肠胃后,在胃里形成有益的保护层,长期饮用普洱茶可以起到护胃、养胃的作用。

.....

<<云南普洱茶>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>