

# 普洱茶的學問 - 中國國寶

在云云茶葉中，為何普洱茶特圍而出，是中國國寶？

梁富禮中醫師、陳志強先生謹此分享過中心得和故事。

全世界只有中國人懂得栽種、製造及飲用普洱茶，迄今已有超過二千年的歷史，不僅早已懂得選擇在北回归线穿過的雲南省高山群地區來大規模栽種，並且有一套周詳的運輸、及會計體系來把製成的茶輸送到不同的目的地。用來造普洱茶的茶樹是不同於一般其他的茶樹，其特點是樹葉特大，故稱為大葉種茶樹。

北回归线 (Tropic of Cancer) 是太阳在北半球能够直射到的离赤道最远的位置，雲南高山群地區享有全年充份直射陽光，大葉種茶樹就只生長在這獨特的地理氣候，地勢高而不受污染影響，中國其他地方再找不到洱茶樹，也就是說中國人早已懂得選擇及改良栽種茶樹來生長在這獨特的地理氣候。

普洱其實只不過是地方名(是這茶自古以來在該地集散的地方)，而普洱茶的製作其實也很簡單。

普洱茶的傳統製作大概有四個工序，包括：

1. 採摘(茶樹樹葉)
2. 放在陰處來讓茶樹葉凋萎(withering)
3. 然後在一個低溫鏟裡搓揉(kneading)
4. 及最後放在烈日下曝曬

以這四個工序製成的便是傳統普洱茶，所以最傳統的普洱茶，其實可以說是日曬綠茶(sun-dried green tea)。由於因為是日曬，茶葉內的葉綠素等生物成分仍是**"活"**的，可以自然地隨周圍環境溫度濕度而進行發酵，為普洱茶產生了極豐富的變化及今天的不同”版本”，為了分別，傳統普洱茶現市場上稱為普洱生茶（亦有稱之為”青餅”，這其實是有一點誤導還甚至貶低了最傳統普洱茶的價值）。

初時，造好了的普洱生茶主要靠騾馬等運載，為了節省空間，茶葉是以七兩（所以普洱茶又叫七子茶貪其多子的意頭）大多壓成一圓餅，（或磚或陀等形狀）用紙包裝，七餅疊成一筒（七乘七是四十九，一筒七餅的茶卻算為五十兩，附加的一兩是），再用竹葉皮包紮，然後放在竹籃裡面（都是透氣的材料），經現今稱為的茶馬古道運載到各個目的地，其中最大需求的消費者群是居住高原氣候的西藏游牧民族，在簡陋原始的環境只得羊奶奶油及羊脂膏等儲糧來提供高熱量食糧來抵抗嚴寒的冬季，他們早已懂得用普洱生茶來煮奶油及羊膏來做所謂的酥油茶，證明了普洱生茶可以把脂肪溶解轉化成讓人體可消化及吸收的養分，過剩的可以排出體外，不阻塞血管，中國一直以來都需求大量的蒙古馬來增長兵力，交通，做生意等，普洱生茶早已成為中國跟蒙古人交易駿馬的重要籌碼。

### 探索普洱茶有益健康的奧秘：

這傳統的普洱茶在醫書的記載除了消脂外是解百毒，從字面上是 ” resolve Hundreds of toxins ”，在今天的谷歌學術搜索(Google Scholar) 輸入 Pu-Erh Health Benefit 的搜索詞，輕易地有四百多個發表於有份量又嚴謹的學科審查期刊(peer-reviewed journal)

普洱茶對人體健康的益處：

1. 清除有害的自由基(radical scavenging)，
2. 防止血液內壞膽固醇沉積，降血脂，肥胖管理(obesity management)及預防肥胖(obesity prevention)，
3. 壓制乙型肝炎，修復損壞了的肝細胞，平血糖，
4. 懂得鑑定及殺除癌細胞，可喜的是普洱茶竟然含有  $\gamma$ - 丁氨基酪酸 (GABA Gama Aminobutyric acid 人腦裡的神經遞質 neuro-transmitter)，並且已經應用在治療長者失智症或阿爾茨海默氏症 (Alzheimer Disease)，
5. 2012 最新發表竟可以幫助到面臨洗腎的糖尿病腎病 diabetic nephropathy 不再需要洗腎的個案報告(目前在北美洲糖尿病腎病 diabetic nephropathy 是導致腎病患者需要洗腎及腎臟移植的主因)，

這看似簡單又卻能夠有這麼多健康好處的普洱茶其實是中國國寶，作為中國人應該認識。與此同時，這些資料亦吸引了德國、韓國、日本等知識水平高的國家已

經開始大量收購普洱茶，普洱茶在國際市場價格日趨高昂已成現實，直接影響了我們生活在加拿大的高稅率相對降低了消費力一族飲用這正正是食療 Let food be your medicine, your medicine be your food 佳選的普洱茶，因此作為食療消費者，更應該知道怎麼選擇普洱茶，這是為什麼要在這裡解說普洱茶的原因。要能夠懂得選擇適合你身體健康的普洱茶，首先要認識普洱茶的各個版本。

以上所說茶馬古道另一條重要路線目的地當然是往北京進貢，好的普洱茶在春天收成製好，初夏時開始運進入既熱又潮濕的四川盆地，本來是日曬綠茶的普洱生茶，茶葉內的生物成分在漫長的路程中日曬雨淋潮濕又熱環境裡自行發酵，讓人發現發酵竟然能令茶味產生叫人驚喜的變化。後來普洱茶已不靠騾馬運載，

由 1973 年開始，中國人把經傳統採、凋、揉、曬四個工序製成的普洱生茶，再用人工加快發酵(工序叫堆渥，有點似這裡後院的 composing；所以普洱茶又稱為後發酵茶，即傳統工序製成後再發酵)在雲南天然環境中加水加有益菌讓茶加速發酵，大約四到六個月製成出來是發酵成黑色的稱為普洱熟茶，大批推出市場，由於初期技術掌握不好，製成的熟茶帶霉味，導致許多人誤以為這又黑又帶難飲霉味的就是普洱茶。到了今天，普洱茶的發酵技術已經很先進，改良了的工藝也造出不同版本的普洱茶，包括有綠茶，白茶，及紅茶。要選擇適合你身體健康的普洱茶，便首先要懂得鑑別不同版本的普洱茶的好壞，別哪一個版本的普洱茶適合你的身體。

陳先生從來都對普洱茶沒有興趣，過去三年四川地震後回到中國工作都是非謀利組織，一直以來都沒有了解或認識普洱茶，所以由他來介紹鑑別普洱茶的好壞是有點荒謬。他跟普洱茶的真正會晤僅僅是在中國工作最後去到雲南少數民族中，當地的同工不僅感動了他，還連結了給他們服侍的茶農，親嘗了他們世代親手栽種的普洱茶，沒有任何名貴紫砂茶具，把普洱茶中味道最淡的白茶葉茶放入滾水，就是這樣簡樸地沖出平易近由人，好喝美味從口腔一直舒服到腸胃中，只想一口一口的喝下去，原來鑑別好的普洱茶就是這樣的簡單。鑑別普洱茶的好壞及辨別哪一種普洱茶是否適合你自己，就是親要自嚐嚐，首先每一種試試你自己想不想一口一口的喝下去，然後再比較哪一種令你更想一口一口的喝下去。

下面是每種普洱茶的特式，次序是按茶味由淡至濃：

1. 普洱綠茶是未經發酵的普洱茶樹葉經高溫烘烤而成，故此是從未發酵，以後亦不會發酵的普洱茶，靠涼性，含豐富的抗氧化劑，助排毒，助醒神，適宜早上飲用，不喜歡它的人會覺得它味帶草腥，但這其實是葉綠素味，喜歡它的人會覺得它茶味清新醒神又甘美，帶圓潤的果味，而且絕不像其他綠茶般削胃，一般綠茶不能多泡不能多喝，普洱綠茶則完全相反，所有普洱茶都有養胃的特性。

2. 普洱茶白茶有個很美麗的名字叫月光白。所謂月光，是整個製作過程都在沒見陽光；所謂白茶，即冬天剛過首批最嫩的樹葉，葉綠素還沒有長好，所以葉還是白色，以前是被認為是不足夠茶味，但現在被發現含有豐富的 GABA，而月光白是各種普洱茶中含 GABA 量最高，而且靠中性，適合作為早晨飲料。一般白茶沖泡一二次便很快失去茶味，月光白特別之處竟是越沖越濃，起初的十泡茶色橙黃明亮通透自然清純，茶味竟好像花茶般香氣四溢，味道簡單容易近人又容易明白，之後的十泡便色漸深又漸透出普洱茶獨有的香醇、溫潤，就算是不認識普洱茶或者是不喜歡普洱茶的年青人及外國人都會愛上月光白。可以說是摩登版本的普洱茶，中國人能夠懂得把樹葉都造出這樣好喝的飲料實在是值得驕傲。普洱茶第二個特性是耐泡。普洱月光白跟普洱綠茶一樣，都是從未發酵，以後亦不會發酵的普洱茶，靠中性，助思維。

3. 最傳統的普洱生茶可以說是發酵長期不斷進行中，茶味是最複雜的，剛製成的普洱生茶跟普洱茶綠茶有點相似，靠涼性，不喜歡它的人會覺得它味帶草腥，而且感覺粗糙，比較不容易接受，需要時間來轉變醇化，但質量好的生茶大約三、四年左右便轉化得很好，而且有獨特的味道經歷所謂“回甘”——先苦後甜，如何鑑別是看甘味是能否令你感覺舒服，能否夠令口腔前後內裡舌頭面底的味蕾都有回味無窮的感覺。這特性會隨著時間的增長逐步提高轉好，每次都比較上一次好喝，如果有條件收藏普洱生茶，讓其經過十數年自然發酵的普洱茶效果跟人工加快發酵的普洱熟茶效果又完全不同。一般市面上可以購買得到的生茶，都是較“年青”生茶，好的生茶是可知道樹齡及製造年分，年青生茶有點像普洱綠茶，茶色金黃清透，靠涼性，有很好的幫助身體防病抗病能力，特別是流感等。

4. 普洱紅茶是另一摩登版本的普洱茶，是用普洱茶按紅茶（下一次闡述）的技術造出來的全發酵茶，效果是色像紅酒，味帶焦糖（caramel）的香甜味，甘醇，也是容易明白，適合介紹給年青人及外國人，與及下午黃昏時來杯解解一天工作壓力，靠溫性，適合體質偏寒的人士。

5. 普洱熟茶比起生茶就有點好像泡菜(Kimchi)跟生的黃牙白酸奶(yogurt)跟牛奶的比較,好的熟茶不僅應該沒有發霉味,茶色深如墨,還應給人感覺柔軟潤滑,醇,濃,有多層層次,幾乎像藥但又令口腔舌頭非常舒服,普洱熟茶是靠溫性,養胃,解肥膩,有助消化及心境平靜,是有治療性的 therapeutic 飲料。

普洱茶是難得的中國民間簡樸優秀食療飲料,是應該要普及,普羅大眾達官貴人平民百姓草根基層都可以負擔購買得起,但現今生活普及的是汽水等人工加工罐裝飲料,大多數加拿大日常手上拿著的是他們身體或許未必需要的飲料,對人體健康的普洱茶卻成為極端廉價或奢華的消費品,這是可悲但也必須認識的現實。要買好又合理消費的普洱茶,首先要明白自己消費能力,不要被價錢誤導,價錢絕對不一定跟質量成正比,首先要注意該公司茶的來源及銷售渠道是否有壟斷獨占市場來謀取厚利,包裝是否誇張,紙質是否利於透氣,如果是密封的便不要考慮(因為上面提到的五種都需要不斷間中透氣),現在有一些普洱茶是用採自修剪成人手臂高度的茶樹葉製成,降低了採摘成本,但其他工序不變,茶味只是較薄,其實這是消費能力有限人士可考慮的非常合理實惠選擇。通常一個人每次要用的茶葉量是3到5克(gram);傳統七兩的茶餅是357克,這樣可以從茶餅價錢估計到每次喝茶的費用,另外必須要花點時間試多個茶店,決定哪一個茶店之後便要親自嘗試上述五種普洱茶。試的時候要留意茶是怎麼樣沖泡,茶具越簡單越好,否則難以鑑別你喝的是茶葉味或是茶壺累積下來的味,茶葉要先用滾水泡洗兩次,每次二十秒,頭一次叫醒茶,意思是茶的製作過程好比把茶進入睡眠,需要讓茶葉醒過來,第二次叫發茶,因為製作過程把茶搓揉及壓,需要讓茶葉回復伸展,也是衛生原因,因雖然普洱茶是有天然抗菌抗真菌(antibacterial and antifungal)能力,但始終經人手及暴露不同環境中,兩次泡洗的水只可用來洗杯,不要飲用,跟著便可以開始正式沖泡,每次滾水份量只要足夠蓋過茶葉便可,頭八次沖泡只需15-20秒,之後的沖泡只需30-40秒。茶味有就有,而且不需要耐泡,可以沖泡多次。相反需要長時間泡又不耐泡的便要小心審慎考慮了。普洱綠茶茶、光白、紅茶、熟茶都可以即時飲用,也應該考慮存儲一些優質生茶,一方面可以放置家中”看門口”,感覺到有流感或身體不適時可以飲用,同時也可以是”投資”,所有普洱綠茶都需要透氣,需要放置於無異味的環境,客廳櫃子都是理想的選擇。