



普洱养生, 清宫智慧

文 / 北京中医药大学 张子龙
浙江师范大学 黄涛



张子龙 博士, 副教授, 中药学专业硕士研究生导师。中华中医药学会中药资源学分会委员, 国家自然科学基金委员会同行评议专家, 教育部学位中心论文评审专家, *Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》等审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播, 创建了“清宫医话”公众号, 传承宫廷医药文化精华。

清朝满族祖先原生活在中国东北地区, 以游猎为生, 肉食为主。入关成为统治者后, 饮食愈发奢靡, 玉盘珍馐无所不有, 因此常出现消化方面的问题。而云南普洱茶具有治病、保健、助消化等功效, 恰好满足了清宫贵族们的需求。接下来, 我们就一同聊聊清宫普洱茶的进贡、使用等方面的内容。

一、清宫普洱茶及其进贡

在现代社会, 普洱茶按工艺可分为熟普洱与生普洱。熟普洱是通过人工“渥堆发酵”来加速转化的, 这

项技术在20世纪70年代中期趋于成熟; 生普洱则是以云南大叶种晒青毛茶为原料, 经过杀青、揉捻、日光干燥后压制成型, 依靠自然陈化形成独特风味。但是, 在渥堆工艺诞生前的清代, 所有普洱茶都属于生茶。

清朝皇家饮用贡茶沿用明制, 规定“岁进茶芽”。经考证, 云南普洱茶最晚在雍正四年(1726年)鄂尔泰实行“改土归流”时就已实行岁贡。雍正十二年(1734年)的官方文告《禁压买官茶告上谕》中提到“每年应办贡茶, 系动公件银两, 发交思茅通判承领办送”, 由此可知, 每年进贡清宫的普洱茶是在云南思茅采办的。普洱茶分为团茶、散茶和茶膏, 共计三种八个花色, 由当地官员采办后送至清宫。

与此同时, 以云南普洱为中心向外辐射, 形成了多条“茶马古道”。其中最重要的一条东北路线, 从普洱直达昆明, 之后再转运至北京皇城。每年沿这条路线送进宫中的普洱茶达七百担, 当时饮茶风气之盛可见一斑。

二、清宫普洱茶的使用

普洱茶叶最初是作为药材使用的, 它具有清热生津、辟秽解毒、消食解酒、醒神透疹的功效。清宫非常重视普洱茶叶的药用价值, 王公贵族常在饭后饮用普



洱茶来解油腻。《宫女谈往录》中记载：“老太后（慈禧太后）进屋坐在条山炕的东边。敬茶的先上一杯普洱茶，老太后年事高了，又正值冬季，刚吃完油腻食物，所以要喝普洱茶，图它又暖又能解油腻。”

除了普洱茶叶，宫廷内还使用普洱茶膏。乾隆年间，清宫御茶房开始制作普洱茶膏，普洱茶膏也从贡品变成了宫廷制品。“膏”说明其以药用为主，一年四季中，受寒暑热疮等内外伤均可医治。在使用方法上，普洱茶膏既可以内服，也可以外用。茶膏汁液苦涩黏稠，制作过程中常常会加入各种药材（甚至还有各种参类），所以价格十分昂贵。故宫博物院现存的普洱茶膏上，附有《本草纲目拾遗》对茶膏效用的说明：“能治百病，如腹胀受寒，用姜汤发散，出汗即愈；口破喉颚、受热疼痛，用五分噙口，过夜即愈；受暑、擦破皮血者，擦研敷之即愈。”而且，普洱茶膏经熬制而成，类似于现在的速溶制品，取用方便快捷，因此受到宫廷的欢迎。

普洱茶还是宫廷日常饮品。帝后嫔妃每日都会饮用普洱茶，宫内其他人也有一定的茶叶份例。在清宫，“冬饮普洱，夏饮龙井”成为一种饮茶风尚。此外，还有很大一部分普洱茶用于赏赐，这足以体现普洱茶在清代宫廷中的重要地位。

三、普洱茶膏的独特价值

清宫御茶房制作的普洱茶膏是清朝皇室的御用之物，对原料要求极为挑剔，制作工艺也很复杂，出品率

低，极为稀缺珍贵，几乎不在市场上流通，是代表特定阶层的高档奢侈品。乾隆五十八年（1793年），普洱茶膏被作为国礼赠予英使团马嘎尔尼一行，后来被西方皇室誉为神奇的“东方瑰宝”，收藏于大英博物馆。辛亥革命后，紫禁城内停止制作普洱茶膏，流传到市面上的清宫普洱茶膏成为人们竞相拍卖和收藏的对象。

如今，故宫仍保存着晚清光绪年间生产的普洱茶膏。这些茶膏除少许碳化外，没有任何霉变。据专业人员鉴赏，其工艺考究，颜色如黑漆一般，膏体平滑细腻。造型呈四方委角形，正面中心是团“寿”字，四角以蝙蝠纹装饰，图案布局疏密均匀，花纹规整，纹样呈阳文，与茶膏表面形成鲜明的凹凸感，充分展现了宫廷茶膏制作技艺的精良。

清代宫廷的茶膏制作技艺在现代得到了革新和发展，普洱茶膏逐渐走进大众的日常生活。相关研究表明，现代工艺制作的普洱茶膏具有一定的降血压作用，对动脉粥样硬化和心脑血管疾病有防治功效。同时，普洱茶膏还能起到利尿作用，加快体内酒精等物质的排泄。

溥仪曾说：“拥有普洱茶是皇室的标志之一。”由此可见，清代宫廷对普洱茶的喜爱程度之深。普洱茶不仅是上至帝后嫔妃、下至太监宫女常饮的佳品，还是具有良好保健、医疗功效的药材，广受明清时期宫廷内外医家的认可。清代宫廷制作的普洱茶膏，更是实用价值与艺术美学的完美融合。