



鴿雀 烹調法

前 言

本丛书是针对我国家庭厨房的实际需要编写的。

我国十一二亿人口，近三亿个家庭，居家日常饮食是个很大的问题。所以大，是因为它关系着每个人的身体健康和学习、工作的效率。日常饮食的很重要的一项内容，就是怎么做饭。做饭要既讲科学，做得适合身体营养要求，又讲艺术，做得香美好吃。这样，就要求做饭者有一定的营养知识、医学知识、烹调知识和技艺。现实的问题是，很多料理家庭日常饮食的人，缺少或非常缺少这方面的知识，只是按照传统的家庭做饭方法下厨操作。一般一种原料只能做出很少几种菜肴；还有的做法不科学，做出来的饭菜不大好看好吃；更有许多原料因不知道或不大清楚烹调方法，而不能利用或不能很好利用。这样，家庭餐桌上的饭菜，自然不能丰富精美，做到既可少花钱，又能吃得好，合乎身体健康的需要，避免因为饮食上的不对头而导致的身体毛病。

为了解决上述问题，我们决定编写这套丛书。它以烹饪主料分册，一般是一种主料或数种主料为一册。一种主料，如是常用的，多者可介绍百十个菜肴，一般的介绍几个至几十个菜肴。我们初步计划把全国东西南北各地常见常用或比较常见常用的烹饪主料的烹饪方法，都有选择地作一些介

绍。一般每册6~8万字左右。我们想尽可能扩大城乡居民对食物的利用面。人吃得杂一些,对身体有好处,也会使餐桌上的食品更丰富。另外,我们还力求使本丛书具有以下特点。

1. 每一册开头都对所说的烹饪原料的性质、营养价值、基本烹饪原则作一个概括的介绍。这样可使读者对介绍的各种菜肴制作工艺融会贯通,并在这个基础上自己创制新的菜肴品种。

2. 所介绍的菜肴制作工艺新颖、实用、科学,包括祖国东西南北各地各派系的各种风味菜肴做法,甚至也介绍一点外国菜肴制作工艺,以使家庭饭食更加多样化。至于一般人都知道的饭菜做法就不再讲了。

3. 根据我国一般家庭生活水平,主要是介绍中、低档菜肴制作工艺,大都是省时省事容易学会的。但为了适应节假日和招待客人的需要,也介绍了一些高档菜肴制作工艺。

4. 力求适应面广一些,既对祖国各地城乡家庭都具有实用性。当然也有重点适应对象,这就是广大城镇家庭。

5. 在文字上摆脱那种“原料—制作—特点”的老一套菜谱、食谱模式,尽可能写得活泼有趣,有作者个人风格。并且,不仅讲制作菜肴方法,也附带讲一点为什么要这样做,以及有关的营养和食疗知识、烹饪常识等等。

这套丛书分辑出版,如成套赠送新组家庭的新婚青年夫妇,将是一种高雅的礼物。

我们搞这么一套丛书是一种新的尝试,限于水平等条件,难免会有种种不足,诚望广大读者及时教正。

《家厨系列新书》编委会

1990.12

●卷首语●

聂凤乔

根据最新的人口调查资料，我国有27600多万个家庭。这可是个不小的数字！既有家，必然要有家庭厨房，到饮食市场上去吃饭的终究是少数。

这么多家厨，每日三餐都在做些什么？怎么做？似乎很少有人去注意，尽管我们在努力发展粮食生产，大力抓“菜篮子”工程。近年来，谈论饮食文化的多了，但极少有人谈论烹饪文化。这就是注重了消费，即怎么吃（饮食）的问题，却不重视生产，即怎么做（烹调）的问题。

关于烹调之道，说大，大到人类一切文化的起源，因为懂得用火熟食是人与动物的最后的分界线，从此以后才有文化，出现文明的；说小，“柴米油盐酱醋茶”，锅碗瓢勺，炒爆煎炸炖煨焙，实在是家常琐事，所以古有“君子远庖厨”之说。不过，烹调并非那么不值一提。烹调全过程大致可分为备料与选料、初加工（宰杀、择掐、洗涤、整治等）、细加工（刀工加工、配菜、预处理等）、临灶（火候、调味、烹制等）四大阶段，最后才成菜装盘供饌。这四个阶段可归纳为三句话：原料是基础，火候是关键，味道是核心（或灵魂）。而这味道，离开了火候与原料，只能是一句空话。实际上，三者缺了谁也不行，因此，我们可以说，原

料、火候与味道，是中国烹饪的三要素。一日三餐，美饌佳肴出于此，粗茶淡饭亦出于此，千万不要一放下筷子就忘记了一粥一饭所来之本。

说到这里，还只是问题的一半。另一半，或者说更主要的部分，是烹调→饮食的目的；饮食养生（现代人们借用西方上个世纪才出现的名词，称之为营养学，我以为不太准确）。

人们通过烹调，制创出食品饮料，供人们吃喝，其最根本的目的，不管好吃或不好吃，都是为了人类自身的生存、繁衍与发展。“民以食为天”从来人们都在为这忙，从农业开始一直到最后一道工序——烹调。家厨不过是这烹调的“工厂”之一，而且是最多的一部分。

如今，我国人民生活已大有改善。就这吃也已由温饱型进入到所谓营养型。吃好穿美已成为广大群众的追求。吃好，也不仅是对美味的追求，“黄金有价身无价”，养生现已升为追求的目标之一。因此，仅仅为满足对美味追求的菜谱、食谱书籍，便不再能满足他们的需要，而那种“原料、做法、特点”三段论式的菜谱、食谱，也使读者感到干巴乏味，开始挑剔起来。这时候，让菜谱、食谱走出一条新路，即将“将厨”与“新书”联系起来的设想，便将我们一些同志凝聚到一起。

体验现实生活，感到主中馈者迷惘的不仅只是“做什么”的问题，还常常出现拿着一种原料不知该“怎么做”的问题。许多原料翻来复去总是做那么几个菜，不仅吃者乏味，做者也感无聊。其实，稍加点拨，一种原料就可做出好几个、几十个、几百个乃至上千个菜。因此，我们又决定从

原料入手编写这“家厨”“新书”。

中国是世界上应用烹饪原料最多的国家，常用的3000余种，用到的达万种以上。分为主、配料，调味料和佐助料三大类。其中，主、配料约占全部常用原料的六分之五。全部写起来，将是一项浩大的工程。刚入手，只好选取常用之中最常用的。这样仍将为数可观。姑且先写一部分，如果不能解决问题，就继续写下去。应用广泛的，一料一册；反之，数料合为一册。至此，形成了编写《家厨系列新书》的完整设想。

为了丰富家厨的内容，提高家厨的技术，《家厨系列新书》中，引入了一些饮食行业中较为高难的工艺，不过请放心，每一款都交待了成功的窍门，有些甚至是秘传，只要在实验与实践中认真体会，是能够拥为己有的。

我们力求这些小册子能够使读者耳目一新、确有所得。但是，既然是一种新的尝试，便难十全十美，因而也就希望得到指点与帮助，以期逐渐地往全一些、美一些的前途发展。

这套书最终效果如何？只好在读者诸君的餐桌上见了。当然，这还要看各人自己的主观努力，祝您成功！

●目 录●

鹌、鸽、雀的特点和食用价值·····	(1)
鹌、鸽、雀烹调法概述·····	(11)
鹌、鸽、雀食谱·····	(17)

{ 鹌 鹑 }

1. 腊鹌鹑·····	(17)	14. 干炸鹌鹑·····	(30)
2. 卤鹌鹑·····	(18)	15. 走油鹌脯·····	(31)
3. 陈皮鹌块·····	(19)	16. 香酥鹌鹑·····	(32)
4. 香卤鹌肫·····	(20)	17. 鹌片锅巴·····	(33)
5. 脆皮鹌鹑·····	(21)	18. 鹌鹑豆腐·····	(34)
6. 榨菜鹌丝·····	(22)	19. 清蒸鹌鹑·····	(34)
7. 雪梨鹌鹑片·····	(23)	20. 果汁焗鹌鹑·····	(35)
8. 蒿杆鹌鹑丝·····	(24)	21. 淡菜炖鹌鹑·····	(36)
9. 荷叶鹌鹑片·····	(25)	22. 百花鹌鹑·····	(37)
10. 芹黄鹌鹑丝·····	(26)	23. 砂锅口蘑炖鹌鹑·····	(38)
11. 菊花炒鹌片·····	(27)	24. 猴菇炖鹌鹑·····	(39)
12. 熘鹌鹑脯·····	(28)	25. 酸辣鹌丝·····	(40)
13. 松仁鹌脯·····	(29)	26. 桂髓鹌羹·····	(41)

27. 鹌、鸽涮锅…… (42) 29. 鹌羹粥…… (44)
28. 鹌肉春卷…… (43)

鸽子

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 30. 腊乳鸽…… (46) | 44. 红煨乳鸽…… (59) |
| 31. 酒醉乳鸽…… (47) | 45. 汽锅乳鸽…… (60) |
| 32. 油炸乳鸽…… (48) | 46. 豉汁炖乳鸽…… (61) |
| 33. 芙蓉鸽松…… (49) | 47. 山药炖乳鸽…… (62) |
| 34. 鱼香鸽脯丝…… (50) | 48. 鱼肚炖乳鸽…… (63) |
| 35. 茶香鸽丝…… (51) | 49. 银耳炖双鸽…… (64) |
| 36. 三丝炒鸽松…… (52) | 50. 烩鸽羹…… (65) |
| 37. 油淋乳鸽…… (53) | 51. 鲜菇烩鸽丝…… (66) |
| 38. 炸豉香乳鸽…… (54) | 52. 枸杞雏鸽汤…… (67) |
| 39. 明月乳鸽…… (55) | 53. 火腿鸽子汤…… (67) |
| 40. 油淋香酥鸽…… (56) | 54. 莼菜鸽片汤…… (68) |
| 41. 母子相会…… (56) | 55. 香菇全鸽汤…… (69) |
| 42. 荷叶粉蒸乳鸽
…… (57) | 56. 鸽丝浇头面…… (70) |
| 43. 烧乳鸽…… (58) | 57. 美味鸽粥…… (71) |
| | 58. 鸽肉炒饭…… (72) |

雀

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 59. 腊禾花雀…… (73) | 62. 桔汁禾花雀…… (75) |
| 60. 油炸麻雀…… (74) | 63. 荠菜炒雀片…… (76) |
| 61. 香卤雀肫、肝
…… (75) | 64. 糟香雀片…… (77) |
| | 65. 醋煨雀脯…… (78) |

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 66. 莼菜禾花雀..... (79) | 74. 茭瓜焖黄雀..... (87) |
| 67. 荷花铁雀..... (80) | 75. 荔枝炖麻雀..... (88) |
| 68. 菊花炒雀片..... (81) | 76. 清炖肉酿禾花雀
..... (89) |
| 69. 桃仁禾花雀..... (82) | 77. 香菇雀片汤..... (90) |
| 70. 红烧麻雀..... (83) | 78. 雀肉馄饨..... (90) |
| 71. 干烧禾花雀..... (84) | 79. 雀肉饺子..... (92) |
| 72. 蚝油焗麻雀..... (85) | |
| 73. 栗子焖黄雀..... (86) | |

附录

- 烹调时油温的掌握..... (93)

鹌、鸽、雀的特点和食用价值

鹌、鸽、雀指鹌鹑、鸽子、麻雀、禾花雀、铁雀等。这些禽鸟的肉质都很细嫩，经烹调，异常香美，且有很大食疗价值，是人类很早就食用的重要肉食品。开始，这些飞禽都是捕自野生，后来，食用量大了，便渐渐有人饲养起鹌鹑和鸽子，于是，鹌鹑和鸽的一部分也就由野禽进入了家禽的行列。鹌鹑和鸽子长肉快，产蛋量多，繁殖率高，其肉、蛋营养价值也大，但它们消耗饲料与一般家畜、家禽比较起来却较少，即具有较大的经济价值。因此，它们都具有远大的发展前途，而会在今后的市场上更多地看到鹌肉、鸽肉出售。

下面，从烹饪原料的观点出发，简介一下鹌鹑、鸽子、麻雀、铁雀、禾花雀的特点及食用源流。

鹌 鹑

鹌鹑，古称鹑鸟、宛鹑、奔鹑，又叫赤喉鹑、红面鹑。属鸟纲雉科动物，是鸡形目中最小的一种禽鸟。鹌鹑的羽毛颜色暗淡灰褐，杂有许多斑点，花不棱登，如同一件摆着不同颜色的补丁的旧衣服，所以有“鹑衣百结”之成语；

又因它尾羽奇短，体形似鸡雏，被人叫做秃尾巴鸡。

鹌鹑原是一种候鸟，一般在北方繁殖，到南方过冬，迁徙季节几乎遍布各地。我国北起黑龙江，南至海南岛，西自新疆天山之麓，东到台湾海滨，几乎都有它的踪迹。鹌鹑经常活动于覆盖着少量野草或有矮树丛的平原、高地或小山脚下，亦在杂草丛生的水边、沼泽地边缘的草地上觅食，有时在稀疏的林间空地、开阔的草地或农田活动，以草子、浆果、草木幼芽、嫩叶以及谷、豆类农作物为主要食物，亦食昆虫和幼虫，尤其在夏季，吃的大都是昆虫和其它无脊椎动物。

小规模地家养鹌鹑，我国早在春秋时期已经出现。那时候，鹌鹑还是稀罕食物，普通百姓大概不易吃到，只有上大夫方有权受用。从古籍记载看，高官喜吃鹌鹑的风气延续了很久。到宋朝，《庾溪诗话》记载镇压梁山泊起义的蔡京是个鹌鹑迷，动不动就要吃鹌鹑，“每膳杀千余”，不得不派人“笼畜”之。

我国家养鹌鹑的历史虽然悠久，但一直没有大规模发展，远远赶不上日本、朝鲜、加拿大和意大利等国家。自从人们认识到鹌肉、鹌蛋的美味和丰富的营养后，对人工饲养鹌鹑已开始重视起来，养鹌场比以前多了。目前，广州、西安、上海、北京、天津、沈阳、江苏和青岛等地已相继建起了专业养鹌场，饲养了大量的鹌鹑供应国内外市场，取得了较高的经济效益。

据史料记载，早在殷商之时，我们的祖先已经食用鹌鹑。如东汉郑玄注《礼记》中载有：“雉、鹑，人多食之。”春秋战国时期，鹌鹑的肉、蛋已作为名贵的佳肴出现

在官宴及大臣的家宴上。《拾遗记》记载战国时的上大夫宋景山吃的有：“桂髓鹌鹑汤”。唐朝，统治者中盛行一种“烧尾宴”，是唐朝太臣升官时向皇帝敬献的宴席。《唐代丛书》记载：韦巨源官拜尚书令左仆射时设的“烧尾宴”中有一味：“箸头春”，即是炙活鹌鹑；据说它色泽红亮、箸触即烂，酥脆鲜香，被视为五十八种“奇异者”之一。鹌鹑在宋代更是庖厨之珍。北宋诗人张耒诗云：“肥兔和奔鹑，日夕悬庖屋。明·李时珍《本草纲目》中也有：“鹑大如鸡雏，……甚肥。”并引《交州记》说：“……以盐炙食甚肥美。”清代《调鼎集》（佚名）记有当时烹制鹌鹑之法，如“洗净一百只，用椒盐三两，酒三碗，水三碗，葱六根，入瓶封口，隔水煮一日，晒干，另贮瓶用。”现今，饭庄、酒楼、茶社所供应的鹌鹑肴馔，已是名目繁多。同时，鹌鹑食品也进入寻常百姓之家。在广州、无锡、西安等地的高级饭店，还出现了以鹌鹑肉、蛋为主要原料烹制的百鹑宴、全鹑席。此外，浙江温州食品厂还生产了“淮杞鹌鹑”等罐头供应市场。这些都倍受推崇。

鹌鹑体态丰满，肉质细嫩，纤维短，味鲜美，芳香可口。这诸多的优越性决定了它在烹饪中应当享有较高的地位。俗语说“要吃飞禽，还数鹌鹑”。可见其肉和味道非同一般。鹌鹑入馔，多以整只烹制。鹌脯细嫩香鲜，可批片、切丝或剞上花纹烹调；鹌腿筋多，常切成条、块、丁制馔；还可取鹌肉剁末斩茸应用。除作主要原料外，可与它料相配，制作冷盘、炒菜、大菜、汤羹、火锅以及面点、小吃、粥饭或充当馅料。

鹌鹑不仅味美肉鲜，还是滋补养身之妙品，素有“动物

人参”之誉。现代科学技术测定，鹌鹑肉、蛋所含的各种营养成分及其组合比较完善。其肉中含有的蛋白质高达24.3%，比等量鸡肉高4.6%；鹌鹑肉富含多种维生素A、B、C、D、E、K，比鸡肉中各种相应维生素的含量高一至三倍。它的蛋也非鸡蛋可比，不但各种营养成分含量高，而且富含卵磷脂，这是高级神经活动不可缺少的营养物质。另外，鹌鹑蛋中含有的芦丁成份，有防治高血压和动脉硬化之功效。鹌鹑的肉和胆固醇含量比鸡肉低15~25%，是婴儿、孕妇、产妇和年老、体弱的人理想的食品。加之鹌肉脂肪少，食而不腻，故为宴席中之佳肴。

鹌鹑的肉和蛋，也是良好的药材。隋代《食经》把鹌鹑列为上品，说它能“养肝肺气，利九窍。”元代忽思慧《饮膳正要》载：“鹌鹑味甘，温平，益气，补五脏，实筋骨，耐寒暑，消结热。”明代《集验方》记载：有一妇人患腹水，卧床不起，想在死前吃鹌鹑，不料吃后腹水竟然消退。可见，肝硬化腹水患者，吃鹌鹑是有益的。李时珍《本草纲目》谓它“益中续气……和小豆生姜煮食，止泻痢。”清代王士雄《随息居饮食谱》还说它“甘平，和胃，消结热，利尿，化湿，止疳、痢，除膨胀，愈久泻。”

鹌鹑蛋堪为名贵的补品和良药。中医认为鹌卵有补血、养神、健肾、降血压、益肺等功效。现代医学研究认为，鹌蛋可治疗各种慢性病，如肥胖型高血压、糖尿病、胃病、贫血、营养不良、支气管哮喘、肺结核、神经衰弱、肾炎浮肿和代谢障碍等，均有一定疗效。据报道，国外许多医学家也十分推崇鹌鹑蛋。

鸽

鸽，又名鹁鸽，为鸠鸽科中原鸽、家鸽或岩鸽的总称。

原鸽又名野鸽。颇具神通的军用鸽，是野鸽后代的佼佼者。原鸽分布于我国新疆西部和华北地区，多在高大建筑物上和高高的山崖峭壁上居住，喜群飞，晨晚常常几十只甚至更多只飞至山谷和平原的田野上觅食，对农业生产有一定的危害。原鸽胸肌发达，肉质细嫩，其味香美。

岩鸽又叫山岩鸽，雌雄体色相近，很象普通驯养的鸽子。但有两道白色横斑，一在腰部，另一近尾端。常栖息于海拔二千米以上的山区之多岩石、峭壁之处，喜群集在山谷阶地和平原农田带觅食。其食物多以小麦、青稞、玉米以及植物的果实、根茎为主，偶尔也食少量昆虫。岩鸽在我国分布广，数量多，尤其西北地区最多，为我国的重要经济狩猎禽类。岩鸽肉质鲜嫩可口，是野味中之佳品。

家鸽是由原鸽驯化而成。喙短、翼长大、善飞、足短，体呈纺锤形，毛色有青灰、纯白、茶褐、黑白相间等。家鸽品种很多，按用途分有玩赏、传书和肉用三大类。其中肉用鸽体型较大，重约750~1500克，成长快，繁殖力强（年可达10窝），肉质鲜美。

人类养鸽，最早起源于埃及。达尔文《物种起源》说：“大约在公元前三千年”。以后，我国及地中海地区也开始将野鸽驯养为家鸽。起初养鸽只供玩赏，我国古籍中载有几种奇鸽，差不多都是观赏类型。观赏鸽现在至少有二百多

种。鸽子的通讯功能，是后来被人发现的。汉武帝时，两次出使西域的张骞和班超，就曾用鸽子来传递信息。鸽子传书，为人解除了不少思念之苦。唐段成式《酉阳杂俎》中记载：波斯人航海时，船上养有许多鸽，每行几天就放一只回家，好让家里人知道他们平安无事。曾经当过唐朝宰相的张九龄，年少时养过一群鸽，每与亲戚朋友书信往来，只须将信系在鸽足上，鸽便“以所教之处飞往投之”，“时人无不爱讶”。现在，饲养鸽子的人多如牛毛，虽有玩赏和通讯用的意思，但多数鸽子的实际用途还是充当人们的盘中菜肴。

鸽肉入馔，见于文献较晚。有记载：南唐王建封不识鸽字，家中人把鸽字误写为人日鸟，他就称鸽为“人日鸟”，每次开筵，必吃人日鸟。到了宋代，吃鸽大概已较为普遍。如《南窗纪谈》说：韩玉汝丞相性嗜鸽，用别的东西代替鸽肉给他，他辄能辨其非。由此可见其食鸽水平之高。清代，鸽子曾作为佳品被奉献到清朝皇帝的御席上，被视为上等补品，得到了皇亲国戚们的青睐。

鸽肉为禽中上品，有“袖珍的鸡”之说。但其肌肉纤维之纤细，肌肉组织之柔嫩，均优于鸡，能使获得柔软细嫩口感。鸽肉具有较高的食用价值，特别是乳鸽，从孵化脱壳到羽毛近于丰满，约30天左右，且肉嫩，味香，不仅是筵席上招待贵宾的佳肴，而且还是健身的补品。

广州人喜食肉鸽，也善于制作鸽肴。据说，仅广州市中国大酒店就月销肉鸽达一万只。而近在咫尺的香港，许多宾馆、酒楼更是烹调肉鸽的“美食天堂”。香港有世界上最大的食鸽市场，仅龙华楼一个饭馆“每天就平均需要二万六千只到三万只肉鸽，而每逢周日需要量还可增至四万二千只到四

万五千只”（引自1979年台湾《经济日报》）现在江南的农家，正在悄悄兴起饲养肉鸽之风。与此相应江南农贸市场的鸡市旁边，肉鸽的上市和出售量正与日俱增。可以预料，肉鸽的生产和销售还会有更大的增长。

鸽肉是理想的高蛋白低脂肪食品，常吃可防止高血压和动脉硬化。一般来说，猪肉的脂肪可达60%，鸡肉和鸽肉的脂肪分别为25%和1%；鸽肉的蛋白质含量为22.14%，猪肉和鸡肉的蛋白质含量分别为6.64%和18.64%。因此，适当地多吃些鸽肉，不但能增进健康，而且不会使人增肥。再加上鸽肉细嫩鲜美，有补血、活血效能，因而鸽肉会以它独特的优势更多出现在人们的餐桌上。特别是产妇、老年人、体弱多病和病后恢复期的人，炖肉鸽吃肉喝汤，更为有益。鸽汤含有胶质蛋白、肌肽、肌酐和氨基酸等，不但味道鲜美，而且对人体大有补益。另外，民间验方证实，煮肉鸽茯苓吃，对神经衰弱、健忘、失眠、夜尿多等多种疾病有特殊疗效。

祖国医学认为，鸽肉性味咸、平，入肝、肾经，具有滋肾益气、御寒温中、补脑、去风解毒的功效，适于久症不愈、气怯食少、消渴、妇人血虚经闭、恶疮疥癣、白癫风、湿疹、小儿麻疹内陷、神经衰弱等症患者食用，也适宜于脑力劳动者、夜班工作者食用。近年来的科学研究又认为，鸽肉对支气管炎、功能性子宫出血、哮喘、溃疡病和慢性肝炎，也有一定的疗效。

雀

“雀，短尾小鸟也。故字从小从隹。隹（音锥），鸟之

短尾也。这是李时珍在《本草纲目》中的说法。本书说的雀是指麻雀、禾花雀、铁雀等。供食用的小鸟。

麻雀的名称很多，有嘉宾（崔豹《古今注》）、家雀（《普济方》）、瓦雀（《滇南本草》）、宾雀（《纲目》）、麻禾雀（《本草述》）、树麻雀、老家贼、只只（《中药志》）等。麻雀在我国是一种分布最广、数量最多的鸟类。

禾花雀也有一串的别名，如黄雀、寒雀、禾花黄雀、芦花黄雀等，是一种候鸟，夏季在内蒙古自治区东北部、东北地区和河北省东部繁殖，秋稻抽花吐穗时节，便成群结队由北方南下越冬。所以，几乎全国各地都可见到它的踪迹。

铁雀形似麻雀而略大，头上有三道花纹，腿黑色，较耐寒。常于秋末冬初自长城以北慢慢迁徙南方，人们常在初冬雪后扫雪设饵，以置网捕之。樊彬的《津门小令》有“津门好，美味数初冬，雪落林巢罗铁雀，冰敲河岸网银鱼”之句，并将铁雀与银鱼、紫蟹、韭黄称为津门冬令、四珍（见《沽水旧闻》）。

雀类入馔，历史悠久。早在春秋时期，已有人尝其真味并笔之于书：“见罗雀者，所得皆黄口小雀，炙食，佳”。

《楚辞·招魂》中有“穀臠雁羹”的记载。“穀臠雁羹”即带汤的嫩雀和大雁肉羹。宋代大诗人苏东坡，爱食珍奇美味。当他尝罢禾花雀肉之后，曾赋诗赞美曰：“披绵黄雀嫩如脂”。南宋诗人陆游也有诗赞美雀肉曰：“黄雀万里行头颅，白鹅作鲙天下无”。明代李时珍在《本草纲目》中，说雀“……体绝肥，背有脂如披绵。……可以炙食，作鲙甚美。”清代有诗：“野芋山藟杂上箸，田螺坦蛄蛎虾俎，只