Mięso i jego przetwory są znakomitym źródłem białka oraz niektórych witamin z grupy B. Wartość odżywcza, strawność oraz przyswajalność jest wysoka, zależy jednak w dużym stopniu od jakości mięsa, części tuszy oraz sposobu przyrządzenia. Po uboju mięso przechodzi okres stężenia trwający do 24 godzin. Po stężeniu następuje okres dojrzewania, trwający od 8 do 10 dni. Obecnie bardzo rzadko zdarza nam się kupowanie mięsa tuż po uboju, w sklepach jest zazwyczaj już dojrzałe, gotowe do spożycia, nie wymagające szczególnych zabiegów. Ale może kiedyś trafi Wam się okazja kupić takie świeże mięso, więc dobrze wiedzieć jak z nim postępować. Potrawy sporządzone natychmiast po uboju są twarde, łykowate i ciężkostrawne. Oprócz jakości surowca decydujący wpływ na miękkość, smak i soczystość potraw ma odpowiedni dobór metody przygotowania do części tuszy. I tak:

Potrawy gotowane

Wywary, zupy ..... szponder, mostek, łata, krzyżowa

Pulpety ..... szpik, głowizna

Sztuka mięsa ..... krzyżowa, mostek, pręga, szponder

Potrawy smażone

Brizol/filet saute ..... polędwica

Befsztyk ..... polędwica, antrykot

Rumsztyk ..... polędwica, rostbef, krzyżowa

Rozbratel..... antrykot

Boeuf Strogonow ..... polędwica, rostbef, krzyżowa

Kotlety mielone/hamburgery ..... łopatka, skrzydło

Szaszłyk ..... polędwica

Potrawy duszone

Gulasz ..... łopatka, mostek, pręga, kark, krzyżowa dolna, skrzydło

Zrazy ..... zrazowa, krzyżowa

Pieczeń duszone/Rolada/Sztufada ..... zrazowa, krzyżowa, łopatka

Bitki ..... zrazowa, skrzydło, antrykot

Potrawy pieczone

Pieczeń ..... zrazowa

Rostbef po angielsku ..... rostbef

Klops ..... łopatka, skrzydło

Podroby

Gotowanie..... flaki, ozór, serce, kości, ogon

Duszenie ..... nerki, gulasz z serc

Smażenie ..... wątroba, mózg

Powyższe zestawienie zrobiłam wg "Kuchni polskiej" pod redakcją dr Stanisława Bergera z 1962 roku

Po podzieleniu na porcje część można zamrozić, część przerobić. W sprzedaży jest cała masa najróżniejszych, gotowych przypraw i polepszaczy, ale dobrze jest mięso zamarynować "starym" sposobem. Są to bardzo proste zaprawy :

1. zaprawa z oleju, warzyw i przypraw : marchewkę, pietruszkę i seler należy zetrzeć na tarce jarzynowej, cebulę pokroić w cieniutkie krążki. Liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i goździki utłuc w moździerz niezbyt drobno. Mieszać ugniatając, aż warzywa puszczą sok. Zalać olejem, wymieszać. Natrzeć marynatą mięso, włożyć do szklanego lub kamiennego naczynia, szczelnie nakryć i odstawić w chłodne miejsce na 15-20 godzin;
2. bejca octowa :zagotować wodę z dodatkiem krążków cebuli, liści laurowych, ziela angielskiego, pieprzu i octu (na 1 l wody 1/4 l octu 10%). Mięso ułożyć w szklanym lub kamiennym naczyniu, zalać bejcą i odstawić na 2-3 dni.
3. marynowanie w mleku obecnie jest nieco ekskluzywne, ponieważ do takiej marynaty nadaje się jedynie świeże, niepasteryzowane mleko. Mięso ułożyć w szklanym lub kamiennym naczyniu i całkowicie zalać słodkim mlekiem. Kwaśniejące mleko konserwuje mięso na 2 dni, powoduje też jego kruszenie.