

گرین لیست

۶ راه آسان برای کف کردن شیر در خانه (بدون ماشین آلات گران قیمت)

تیم تحریریه گرین لیست

برای درست کردن کاپوچینو، لاته یا هر نوشیدنی قهوه بر پایه شیر دیگر در خانه نیازی به یک باریستا با تجهیزات گران قیمت ندارید.

بیشتر مواد مورد نیاز شما احتمالاً در آشپزخانه شما وجود دارد!

در این پست، من به شما ۶ روش را آموزش می‌دهم که چگونه شیر را در خانه به سرعت و به آسانی کف کنید، تا بتوانید نوشیدنی‌های قهوه با کیفیت کافه‌ای را برای خانواده و دوستان خود سرو کنید.

کف شیر به دست آمده با آن چیزی که با استفاده از میله بخار در دستگاه اسپرسوساز به دست می‌آورد قابل مقایسه خواهد بود (اما کاملاً عالی نخواهد بود).

ابتدا، اجازه دهید چند چیز اساسی را که باید قبل از یادگیری طرز تهیه شیر کف‌دار بدانید، مرور می‌کنیم.

اصول کف کردن شیر

قبل از پرداختن به جزئیات نحوه کف کردن شیر، چند نکته ضروری وجود دارد که باید بدانید تا در نهایت کف شیر با بهترین کیفیت را بدست آورید.

• کف کردن شیر چیست؟

اصطلاح “کف کردن” فرآیند ایجاد حباب در شیر با دمیدن هوا در شیر یا گرم کردن آن را توصیف می‌کند.

وقتی شیر کف می‌شود، حباب‌های هوا که تشکیل می‌شوند به هم می‌چسبند و لایه‌ای کف آلود روی شیر ایجاد می‌کنند. این به این دلیل اتفاق می‌افتد که پروتئین‌های موجود در شیر (کازئین و آب پنیر) به حباب‌های هوا جذب می‌شوند.

هرچه هنگام کف کردن شیر از هم زدن بیشتر استفاده شود، کف بیشتری تولید می شود.

• تفاوت بین کف کردن و بخار پز کردن شیر چیست؟

در حالی که کف کردن به هوادهی شیر برای ایجاد حباب ها و ایجاد بافت کف آلود وابسته است، در این فرایند بخار دهی از گرما و فشار استفاده می شود. به همین دلیل است که شیر کف کرده می تواند سرد باشد (در ادامه در این مورد توضیح خواهیم داد) و شیر بخارپز همیشه داغ است.

در نتیجه شیر بخار پز خامه ای و صاف است در حالی که شیر کف شده بافتی مطبوع و سبک دارد.

• کدام شیر بهترین کف را تولید می کند؟

نوع شیری که استفاده می کنید همه تفاوت را ایجاد می کند. بهترین کف شیر را از شیر کامل تازه، با محتوای چربی حدود ۳,۵٪ و محتوای پروتئین نسبتاً بالا در حدود ۳,۳٪ دریافت خواهید کرد. از شیر بدون چربی استفاده نکنید.

پروتئین بالا و محتوای چربی بالا تضمین می کند که شیر به راحتی کف می کند و نتیجه کف کردن آن خامه ای و پایدار است.

چربی همچنین یکی از موارد لزوم طعم است، بنابراین محتوای چربی بالا تضمین می کند که تاج فوم شما در نهایت طعم خوبی خواهد داشت!

شما نیازی به نگرانی در مورد کالری ندارید، تفاوتی ندارد که از شیر با محتوای چربی ۱,۵٪ یا ۳,۵٪ استفاده کنید. برای یک فنجان کاپوچینو، تفاوت تنها حدود ۲۰ کالری است. برای سوزاندن کالری فقط باید به جای آسانسور دو پله بالا و پایین بروید، به علاوه از یک فنجان قهوه بسیار بهتر لذت می برید!

• آیا می توانید جایگزین های شیر گیاهی را کف کنید؟

شیرهای جایگزین شیر گیاهی ممکن است محتوای پروتئین و چربی کمتری داشته باشند، اما طرفداران اصلی قهوه نباید رویه کف‌دار را از دست بدهند.

بسیاری به دلایل مختلف به جایگزین‌های غیر لبنی روی می‌آورند. خوشبختانه، انتخاب نوشیدنی‌های گیاهی زیاد است، بنابراین مطمئناً چیزی مطابق میل خود پیدا خواهید کرد. بهترین جایگزین‌های شیر برای استفاده از شیر بخارپز و شیر کف‌دار عبارتند از:

۱. شیر سویا

۲. شیر جو دوسر

۳. شیر بادام

• برای کف کردن بهتر، شیر باید چه دمایی داشته باشد؟

بهترین دما برای تشکیل و نگه داشتن کف شیر، دمای جوشاندن آن است، حدود ۶۰-۶۵ درجه سانتیگراد (۱۴۰-۱۵۰ درجه فارنهایت).

نکته باریستا: آیا دماسنج دستی برای بررسی دمای شیر ندارید؟ از تست انگشت استفاده کنید: انگشت خود را برای مدت کوتاهی در شیر گرم شده نگه دارید تا بررسی کنید که آیا در دمای مناسب است یا خیر. شیر باید در لمس گرم باشد بدون اینکه خود را بسوزاند. با گرم شدن شیر، پیوند بین چربی‌ها و پروتئین‌ها سست می‌شود. هوا با کف کردن شیر وارد شیر می‌شود و این هوا توسط مولکول‌های پروتئینی احاطه شده و دیگر نمی‌تواند از آن خارج شود.

می‌توانید شیر خود را روی اجاق گاز یا مایکروویو روی حرارت متوسط گرم کنید. هنگامی که بخار از شیر داغ شروع به بلند شدن می‌کند و اولین حباب‌ها ظاهر می‌شوند، می‌دانید که در دمای مناسب است.

با این حال مراقب باشید! کف روی شیر خیلی داغ بسیار متراکم می شود و در نهایت فرو می ریزد. بعلاوه، شیر سوخته و طعم آن تلخ می شود.

• آیا می توانید کف شیر سرد درست کنید؟

بله، می توانید کف شیر سرد درست کنید! همانطور که در زیر توضیح خواهم داد، به یک پارچ کفگیر، مقداری شیر سرد و یک دستگاه کف ساز نیاز دارید.

انواع نوشیدنی های خوشمزه وجود دارد که می توانید در آنها از کف شیر سرد استفاده کنید، حتی نوشیدنی های سرد! یکی از موارد مورد علاقه من قهوه سرد با کف شیر است – این قهوه بهترین انتخاب در روزهای گرم است.

همچنین می توانید از کف شیر برای تهیه شیر شکلات سرد، لاته سرد یا حتی به عنوان رویه اسموتی میوه استفاده کنید. امکانات بی پایان هستند – خلاق باشید و آزمایش کنید تا نوشیدنی های سرد مورد علاقه خود را پیدا کنید!

اکنون که مطالب بالا را خواندید، آماده‌اید تا بهترین روش‌های کف کردن شیر در خانه را بیاموزید.

روش ۱ – نحوه کف کردن شیر با دستگاه کف ساز شیر

اگر در خانه دستگاه اسپرسوساز با نازل بخار ندارید، احتمالاً محبوب ترین روش کف کردن شیر استفاده از دستگاه کف ساز شیر دستی با باتری است.

این عصای جادویی کوچک ابزاری عالی برای داشتن در آشپزخانه شماست زیرا:

• کم مصرف

• آسان برای استفاده در هر کجا

• کمتر از ۱۰۰ هزار هزینه دارد

جزء اصلی دستگاه کف ساز شیر دستی، مارپیچ چرخان (به اصطلاح همزن) است. باتری ها را وارد کنید، و آماده حرکت هستید..

دستورالعمل استفاده از کف کن شیر دستی:

۱. شیر را در یک لیوان بلند (بیش از نصف پر) بریزید.
 ۲. شیر را تا حدود ۶۰ درجه روی حرارت متوسط گرم کنید.
 ۳. میله را در شیر نگه دارید (به پایین آن دست نزنید) و آن را بالا و پایین ببرید تا حباب های کف آلود تشکیل شود.
 ۴. وقتی قوام دلخواه را به دست آوردید، کف شیر را بردارید.
 ۵. مقدار لازم کف شیر را به اسپرسو یا قهوه اضافه کنید.
- کف کننده های شیر با باتری از برندهای مختلف در دسترس هستند و ارزان هستند. برای اطمینان از اینکه همیشه می توانید فوم شیر زیبا ایجاد کنید، باید باتری ها را زمانی که برق ضعیف تر می شود عوض کنید (یا شارژ کنید).

روش ۲ – شیر را در یک شیشه تکان دهید

در اینجا یک راه حل ساده وجود دارد اگر می خواهید کف شیر را بدون هیچ نوع ماده مخصوص کف کننده درست کنید.

طرز تهیه کف شیر در شیشه:

۱. شیر را حرارت دهید تا گرم شود.
۲. شیر را در یک شیشه یا هر لیوان درب پیچی بریزید. لیوان را نباید بیشتر از نیمه پر کنید.
۳. آن را محکم ببندید، در غیر این صورت، همه چیز به هم می ریزد.

۴. آن را تکان دهید تا کف شیر کافی به دست آید. این معمولاً به معنای ۳۰-۶۰ ثانیه تکان دادن است.

این روش به زیبایی روش های دیگر نیست، اما می تواند در هر مکان و هر زمان استفاده شود. و به یاد داشته باشید که اگر می خواهید شیر را قبل یا بعد از کف کردن در مایکروویو گرم کنید، از لیوان مخصوص مایکروویو استفاده کنید.

روش ۳ - با همزن سریع عمل کنید

یکی دیگر از روش های تهیه فوم شیر در خانه بدون ابزار مخصوص کف کردن، استفاده از یک وسیله آشپزخانه است که اکثر خانواده ها دارند، یعنی همزن.

این روش کم کیفیت ترین فوم را تولید می کند، اما اگر گزینه های زیادی ندارید، این کار را می کند.

در اینجا نحوه استفاده از لیسک برای تهیه کف شیر آورده شده است:

۱. شیر خود را گرم کنید تا آب شود.

۲. لیسک را بین دو کف دست خود بردارید و به سرعت لیسک را بین دو کف دست خود بمالید.

۳. اگر به اندازه کافی سریع باشید، حباب های کف آلود به زودی تشکیل می شوند.

مسلماً، این روش نسبتاً سخت است و ممکن است راه حل بهینه برای کسی که می خواهد به طور مرتب شیر را کف کند، نباشد.

با این حال، برای “کف کننده های گاه به گاه” این یک جایگزین ساده است.

روش ۴ - فوم شیر در فرنچ پرس

تهیه شیر با فرنچ پرس نیاز به تلاش بدنی دارد. با کمی تمرین می‌توانید کف شیر با بافت عالی درست کنید.

دستگاه کف کن دستی شیر از یک ظرف مقاوم در برابر حرارت و یک درب با میله غربال یکپارچه تشکیل شده است.

دستورالعمل استفاده از فرنچ پرس برای کف کردن شیر:

۱. ۱ فنجان (۲۴۰ میلی‌لیتر) شیر داغ شده (حدود ۶۰ درجه سانتیگراد) را در ظرف بریزید. همچنین ممکن است دارای علامت گذاری حداقل تا حداکثر باشد.

۲. در ظرف را با درب محکم ببندید.

۳. میله غربال را با شدت بالا و پایین حرکت دهید.

۴. سپس شیر را با درب بسته به مدت ۳۰ ثانیه استراحت دهید.

این روش ممکن است منجر به تشکیل حباب‌های بزرگتر شود، بنابراین می‌خواهید شیر را در یک فنجان بریزید و چند ضربه به آن بزنید تا حباب‌ها بشکنند و کف یکدست شود.

به هر حال، می‌توانید فرنچ پرس های مخصوص فولاد ضد زنگ را که برای کف کردن شیر طراحی شده است، تهیه کنید.

پیشنهاد مطالعه: راهنمای خرید بهترین فرنچ پرس با معرفی مدل های باکیفیت و شیک

روش ۵ - از مخلوط کن استفاده کنید

مخلوط کن یک ابزار عالی برای تهیه کف شیر در خانه است. می‌توانید از مخلوط کن غوطه ور یا میکسر ایستاده استفاده کنید و نتیجه یکسان خواهد بود.

چگونه کف شیر را در مخلوط کن درست می‌کنید؟

۱. شیر داغ داغ را به مخلوط کن اضافه کنید

۲. آنقدر هم بزنید تا شیر کف کند

روش ۶ – از دستگاه کف ساز برقی مخصوص شیر استفاده کنید
راحت ترین و کارآمدترین روش برای تهیه کف شیر و کف شیر مرغوب در منزل، استفاده
از دستگاه کفگیر برقی مناسب است.

یک کفگیر مخصوص شیر نه تنها مواد را با هم ترکیب می کند تا یک کف عالی ایجاد شود،
بلکه آنها را به طور یکنواخت و سریع گرم می کند.

این کار کف کردن را راحت تر و سازگارتر از روش های دیگر می کند.

مورد علاقه من Nespresso Aeroccino است که می تواند در حدود ۲۰ ثانیه کف شیر
سرد یا گرم را درست کند.

استفاده از کفگیر شیر بسیار آسان و راحت است. شما به سادگی شیر را در آن بریزید، یک
دکمه را فشار دهید و کمی صبر کنید.

پس از اتمام کار حتما پارچ را تمیز کنید، در غیر این صورت ممکن است باقیمانده شیر به
کناره پارچ بچسبد.

کف شیر کامل چگونه به نظر می رسد؟

فوم شیر برخی از افسانه ها و بحث ها را از نظر بافت دارد. انتخاب باریستا فوم خامه ای
(به اصطلاح میکروفوم) است، زیرا برای تجسم نتایج مختلف لاتِه آرت عالی است. با این
حال، برای این کار به شیر بخارپز با استفاده از نازل بخار دستگاه اسپرسوساز نیاز دارید.

شیر کف شده از این جهت متفاوت است که حباب های بزرگتری در شیر ایجاد می شود که
حجم بیشتری ایجاد می کند و احساس سبک تری ایجاد می کند.

مانند هر چیز دیگری، کف شیر نیز یک موضوع سلیقه ای است.

راه های استفاده از شیر کف دار

راه های زیادی برای استفاده از کف شیر وجود دارد، من نمی توانم همه آنها را در اینجا فهرست کنم. می توانید آن را برای نوشیدنی های گرم مانند قهوه و شیر شکلات، نوشیدنی های چای، مخلوط کف با شربت وانیلو همچنین برای یک خوراکی شیرین و غیره استفاده کنید.

اما از آنجایی که بیشتر از آن برای قهوه استفاده می کنید، در اینجا برخی از محبوب ترین دستور العمل های نوشیدنی اسپرسو که از کف شیر استفاده می کنند آورده شده است:

۱. کاپوچینو ۱/۳ :قهوه، ۳/۱ شیر، ۳/۱ کف شیر.

۲. لاته ۱/۳ :قهوه، ۳/۲ شیر، لایه کوچک کف شیر روی آن.

۳. موکاپینو ۱/۳ :قهوه، ۳/۱ شیر، ۳/۱ شیر شکلات، کف شیر روی آن.

همانطور که می بینید راه های زیادی برای تهیه کف شیر بدون وسایل گران قیمت وجود دارد. هر کدام مزایای منحصر به فرد خود را دارند، اما برخی از معایب نیز دارند.

چه به دنبال راهی سریع و آسان برای تهیه کف برای قهوه صبح خود هستید، یا می خواهید دوستان خود را با مهارت های هنر لاته خود تحت تاثیر قرار دهید، یک روش کف کردن برای شما وجود دارد.

پس برای چی منتظری؟ کف کن!