Kirana Saman List in Hindi and English

आइए जानते हैं आपके हमेशा काम आने वाले जनरल स्टोर आइटम्स (Ration ka Saman) के बारे में जिसका प्रयोग आप हमेशा अपने डेली रूटीन में करते हैं। हमने नीचे बताई गई लिस्ट में लगभग सभी किराना आइटम्स को कवर करने की कोशिश की है।

रसोई के सामान की लिस्ट

हमने रसोई के लिए ज़रूरी सभी चीज़ों की एक विस्तृत सूची तैयार की है, जिसमें सभी मसाले, और बनाने से लेकर परोसने तक हर काम में आने वाली चीजें शामिल हैं। इस लिस्ट की मदद से, आप अपनी रसोई को व्यवस्थित कर सकते हैं और कभी भी किसी भी रेसिपी को आसानी से तैयार कर सकते हैं।

आइटम	Items
आयोडीन नमक	Iodized Salt
सेंधा नमक	Rock Salt
शक्कर	Sugar
क्रिस्टल शक्कर	Crystal Sugar
गुड़	Jaggery
सुखी मिर्ची	Dry Chili
धनिया	Coriander Seeds

आइटम	Items
काली मिर्च	Pepper Corn
जीरा	Cumin
शाह जीरा	Caraway Seeds
मेथी	Fenugreek Seeds
सरसों	Mustard Seeds
तिल	Sesame Seeds
हल्दी	Turmeric Powder
सफ़ेद मिर्ची	White Pepper
हल्दी घोटा	Turmeric Sticks
जीरा पाउडर	Cumin Powder
खसखस	Poppy Seeds
इलायची	Cardamom

आइटम	Items
लौंग	Clove
सौंफ	Fennel
तेज पत्ता	Bay leaf
दालचीनी	Cinnamon
जावित्री	Mace
कसूरी मेथी	Fenugreek Leaves
जायफल	Nutmeg
अजवायन	Carom Seeds
चाय मसाला	Tea Masala
गरम मसाला	Garam Masala
ईमली	Tamarind
सब्जी मसाला	Sabji Masala

आइटम	Items
कलौंजी	Nigella Seeds
सांभर मसाला	Sambar Masala
मेथी पाउडर	Fenugreek Powder
काली मिर्ची पाउडर	Pepper Powder
हींग	Asafoetida
अमचूर पाउडर	Amchur Powder
सोंठ	Dry Ginger
केसर दूध पाउडर	Saffron Milk Powder
बिरयानी पुलाव मसाला	Biryani Pulav Masala
फिश करी मसाला	Fish Curry Masala
किचन किंग मसाला	Kitchen King Masala
पाव भाजी मसाला	Pav Bhaji Masala

आइटम	Items
राजमा मसाला	Rajma Masala
एग करी मसाला	Egg Curry Masala
चिकन मसाला	Chicken Masala
मीट मसाला	Meat Masala
जलजीरा पाउडर	Jaljeera Powder
चाट पाउडर	Chat Masala
आलू	Potato
प्याज	Onion
लहसुन	Garlic
जैम	Jam
मुरब्बा	Marmalade
अचार	Pickle

आइटम	Items
शहद	Honey
पापड़	Papad
भुने हुए सूखे मेवे	Dry Fruits
सॉस	Sauce
रिफायंड तेल	Refined Oil
घी	Ghee
वनस्पति तेल	Vegetable Oil
वनस्पति घी	Vanaspati Ghee
नारियल तेल	Coconut Oil
मूंगफली तेल	Groundnut Oil
सूरजमुखी तेल	Sunflower Oil
सरसों तेल	Mustard Oil

आइटम	Items
तिल का तेल	Sesame Oil
आंवले का तेल	Amla Oil
सोयाबीन तेल	Soybean Oil

अनाज की लिस्ट

हमारा भोजन अनाज के बिना अधूरा है। ये छोटे, लेकिन ताकतवर दाने सदियों से भारतीय खानपान का मुख्य आधार रहे हैं। विभिन्न प्रकार के अनाज न केवल हमें ऊर्जा देते हैं, बल्कि हमारे शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करते हैं। यहां, हम अनाज की एक विस्तृत सूची दे रहे हैं, जिनमें से कुछ आपके लिए परिचित होंगे, जबकि कुछ शायद नए हों।

अनाज	Cereals
सादे चावल	Plain Rice
चावल बासमती	Basmati Rice
दोसा चावल	Dosa Rice
काले चावल	Black rice
साबूदाना	Sago Rice

अनाज	Cereals
बाजरा	Millet
साबुत मुंग	Green Gram
चना	Bengal Gram
हरा चना	Green Corn
काबुली चना	Chickpeas
गेहूं	Wheat
कुट्टू	Buckwheat
रागी	Finger Millet
हरे सूखे मटर	Dry Green Peas
मूंगफली	Groundnut
सूरजमुखी	Sunflower
राजमा	Kidney-Beans

अनाज	Cereals
चवली	Black-Eyed Peas
सिंघाड़ा	Water Chestnut
जौ	Oat
मक्का	Corn/Maize
ज्वार	Sorghum
तिल	Sesame seed
उड़द घोटा	Bengal Gram
सरसों	Mustard seed

आटे की लिस्ट

आटा, हमारी रसोई की शान ही नहीं बल्कि स्वाद और सेहत का भी आधार है। रोटी, पराठा, पूरी, चपाती - ये वो लजीज व्यंजन हैं जिनके बिना शायद हमारी रसोई अधूरी लगती है लेकिन क्या आप जानते हैं कि सिर्फ गेहूं का आटा ही नहीं, अनेक तरह के आटे होते हैं जिनका इस्तेमाल हम स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन बनाने में कर सकते हैं?

आटा	Flours
गेहूं का आटा	Wheat Flour
चावल का आटा	Rice Flour
बाजरे का आटा	Millet Flour
मक्कई आटा	Corn Flour
मैदा	Fine Flour
बेसन	Gram Flour
जई का आटा	Oat Flour/Meal
उपमा रवा (सूजी)	Wheat Semolina
इडली रवा	Rice Semolina
रागी का आटा	Finger Millet Flour
दलिया	Broken Wheat
पोहा	Poha (Bitten Rice)

आटा	Flours
मुरमुरा	Puffed Rice

दालों की लिस्ट

दालें भारतीय थाली का एक अभिन्न अंग हैं। ये सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं होतीं, बल्कि प्रोटीन, फाइबर, और अन्य पोषक तत्वों का भी भंडार होती हैं। दालें विभिन्न प्रकारों, रंगों और आकारों में आती हैं, जिनमें से प्रत्येक की अपनी अनूठी विशेषताएं और स्वास्थ्य लाभ होते हैं।

दाले	Pulses
मुंग दाल	Green Gram Pulse
चना दाल	Chickpea Lentil
मसूर दाल	Red Lentil
मटर दाल	Pea Split Pulse
तूर दाल	Split Red Gram
पीली मूंग दाल	Yellow gram Pulse
उड़द	Black Gram
उड़द की धुली दाल	Skinned White Lentil

दाले	Pulses
सोयाबीन	Soybean
अरहर की दाल	Pigeon Pea
मोठ दाल	Moth/Mung Beans
भट की दाल	Bhat Pulse
सेम	Beans Pulse
राजमा	Kidney Beans Pulse

किराना सूखे मेवे लिस्ट

सूखे मेवे, प्रकृति का अनमोल उपहार, जो सेहत और स्वाद का खजाना हैं। ये न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि पोषक तत्वों से भी भरपूर होते हैं। किराने की खरीदारी करते समय, सूखे मेवों की एक सूची बनाना ज़रूरी है ताकि आप सभी आवश्यक और पसंदीदा मेवे खरीद सकें।

सूखे मेवे	Dry Fruits
बादाम	Almonds
काजू	Cashew Nut

सूखे मेवे	Dry Fruits
नारियल	Coconut
खजूर	Dates
किशमिश/मुनक्का	Raisins
पिस्ता	Pistachios
केसर	Saffron
अखरोट	Walnuts
सुपारी	Betel Nut
खरबूज के बीज	Melon seeds
शाहबलूत	Chestnut
चिरौंजी	Chironji
अंजीर	Fig
सुखी खुबानी	Dry Apricots

सूखे मेवे	Dry Fruits
अलसी के बीज	Flax Seeds
मखाना	Lotus Seeds Pop
चिलगोजा	Pine Nut
कद्दू के बीज	Pumpkin Seeds
तरबूज के बीज	Water Melon Seeds
आलुबखारा	Plum
चिया बीज	Chia Seeds

ब्रेड और स्नैक्स आइटम लिस्ट

क्या आप एक स्वादिष्ट और पौष्टिक नाश्ता ढूंढ रहे हैं? तो ब्रेड और स्नैक्स आपके लिए एकदम सही विकल्प हैं! यहां हम आपको विभिन्न प्रकार के ब्रेड और स्नैक्स आइटमों की एक सूची प्रदान कर रहे हैं। ये न सिर्फ बनाने में आसान होते हैं, बल्कि इन्हें आप अपनी पसंद के अनुसार तैयार कर सकते हैं।

आइटम	Items
चाय पत्ती	Tea Leaves

आइटम	Items
कॉफ़ी	Coffee
चॉकलेट	Chocolate
दूध	Milk
पनीर	Cheese
छाछ	Butter Milk
दही	Curd
ब्रैड	Bread
अंडे	Eggs
नमकीन	Mixtures
बिस्कुटस	Biscuits
टोस्ट	Toast
नूडल	Noodles

आइटम	Items
पास्ता	Pasta
ओट मील	Oats
कुरकुरे	Crunchy
जूस	Juice
मक्खन	Butter
क्रीम	Cream
दूध आइसक्रीम	Milk Ice Cream
दूध पाउडर	Milk Powder
बेकिंग सोडा	Baking Soda
बेकिंग पाउडर	Baking Powder
खाद्य रंग	Food Color
चिप्स	Chips

आइटम	Items
फूड टेस्ट पाउडर	Food Taste Powder
नारियल पाउडर	Coconut Powder

किराना साफ-सफाई सामान लिस्ट

यह ज़रूरी है कि आप अपने घर की नियमित रूप से सफाई करें, हम यहां आपके लिए किराना साफ-सफाई सामान की एक लिस्ट प्रदान कर रहे है, जो आपके घर को चमकाने में आपकी मदद करेगी। यह लिस्ट आपको उन सभी आवश्यक वस्तुओं को खरीदने में मदद करेगी जिनकी आपको अपने घर को साफ रखने के लिए आवश्यकता होगी।

आइटम	Items
बर्तन धोने का साबुन	Dish Wash Soap
बर्तन धोने का पाउडर	Dish Wash Powder
बर्तन धोने का लिक्विड	Dish Wash liquid
कपडे धोने का पाउडर	Washing Powder
नहाने का साबुन	Bathing Soap
कपडे धोने का साबुन	Washing Soap

आइटम	Items
छत क्लीनर	Ceiling Cleaner
फर्श क्लीनर	Floor Cleaner
फिनायल	Phenyl
कचरा पात्र थैली	Dustbin bags
मच्छर अगरबत्ती	Mosquito Incense Sticks
बर्तन साफ करने की जाली	Dish Cleaner Net
जीभ क्लीनर	Tongue Cleaner
टूथ ब्रश	Toothbrush
टूथ पेस्ट	Toothpaste
शैम्पू	Shampoo
बालों का कंडीशनर	Hair Conditioner
सेनेटाइजर	Sanitizer

आइटम	Items
सुगन्धित पाउडर	Powder
बॉडी लोशन	Body Lotion
शेविंग लोशन	Shaving Lotion
बालों के लिए जेल	Hair Gel
बालों का तेल	Hair Oils
रेजर ब्लेड	Razor Blade
बेबी प्रोडक्ट्स	Baby Products

किराना सामान ख़रीदना एक ज़रूरी काम है, लेकिन यह थोड़ा मुश्किल भी होता है, खासकर अगर आप यह नहीं जानते कि क्या खरीदना है। इस ब्लॉग पोस्ट में, हमने आपको एक किराना सामान लिस्ट (Kirana Saman List) प्रदान की है, जिसमें दैनिक उपयोग की जाने वाली लगभग सभी आवश्यक वस्तुओं को शामिल किया गया है।

यह लिस्ट आपको अपनी खरीदारी को व्यवस्थित करने और यह सुनिश्चित करने में मदद करेगी कि आप कुछ भी भूलने से बचें। एक अच्छी तरह से तैयार की गई किराना सामान लिस्ट खरीदारी को एक तनावमुक्त और सुखद अनुभव बनाती है।