30克大概是多少？附常见物品参照图+生活场景换算方法

“30克大概是多少图片”是很多人在做饭、称重、买小件时的高频搜索词，大家搜这个大多不是为了看抽象的数字换算，而是想找到不用秤就能直观对照的实物参照，搞清楚这个日常常用的重量单位，到底对应多少常见的东西，避免放错量、估错价。

30克对应的常见日常物品参照

大家搜图最想找的就是自己日常能接触到的参照物，比如做饭常用的食用盐，家用5ml的平勺舀一平勺盐大概是5克，6勺加起来就是30克，刚好是普通成年人一天的推荐用盐量；再比如普通大小的中等鸡蛋，单只带壳大概50克，去掉一部分蛋清或者吃小半只，差不多就是30克左右的蛋肉；办公常用的A4打印纸，单张70g规格的只有4.3克左右，7张叠在一起刚好接近30克，平时寄小件快递的时候可以临时参照；女生常戴的925银小耳钉，单只重量大多在3-5克之间，6只叠起来的重量差不多就是30克；还有常吃的开心果，带壳的开心果单颗大概2克左右，15颗剥出来的果仁刚好30克，刚好是一人份的零食量。

不同品类的30克实物差异极大

同样是30克，不同物品的体积能差出好几倍，搜图的时候一定要注意对应品类，不然很容易参照错：

| 品类 | 30克大概对应情况 | 常见使用场景 |

|---|---|---|

| 食用盐 | 6平勺（家用5ml平勺） | 做菜调味 |

| 干红枣 | 3-4颗中等大小的干红枣 | 泡茶、煮粥 |

| 鲜草莓 | 1个半到2个中等大小的草莓 | 称重买菜、做甜品 |

| 普通打印纸 | 7张整张A4纸 | 快递称重小件、手工材料估算 |

比如同样是30克的食材，干木耳只有小小一撮，泡发后能铺满半个汤碗，而30克鲜香菇也就1朵半到2朵的大小；还有密度不同的物品，30克棉花能堆成拳头大的一团，30克铁块却只有指甲盖大，要是拿不同品类的参照图对照，很容易估错重量。

搜30克参照图容易踩的几个误区

很多人搜出来的图不好用，大多是因为踩了这几个误区：第一是很多搜出来的图片是单一品类的摆拍，比如有些博主拍30克盐，特意堆成高高的一堆，或者拍30克草莓，特意挑特别小的，参照的时候很容易被误导；第二是很多图片没标注清楚状态，比如30克生米煮成熟饭有100克左右，30克干果和30克泡发的果干重量也差很多，没标清楚的话很容易用错；第三是部分图片的参照物不常见，比如用特殊的纪念币、小零件当参照，日常根本接触不到，参考价值很低。

没秤时估算30克的实用小技巧

要是遇到紧急情况需要估30克，其实有几个不用搜图的小方法：第一是用手量，普通成年人的食指和

中指并拢，捏起的干货（比如杂粮、干菜、粉类）大概就是10克，3小捏就是30克；抓一小把的轻量零食（比如果干、坚果）大概就是30克，刚好是一人份的量；第二是用常用容器，普通家用的5ml小勺，平装的白砂糖、盐都是5克左右，6勺就是30克，一次性纸杯平装的白糖、面粉大概就是30克，装牛奶的话30克刚好是1.5勺的量；第三是参照常用的小包装，很多独立包装的维生素片、感冒药，每粒重量在2-3克左右，10粒刚好就是30克，平时吃药的时候留意一下，就能当成临时的参照物。当然如果是要做烘焙、配药这类需要精准重量的场景，还是得用电子秤，估算只能用来应急，别因此影响效果。

其实30克本身就是个很小的重量单位，只要多记几个自己日常最常接触的物品参照，下次根本不用特意搜图，也能估个八九不离十，要是遇到不确定的品类，搜的时候尽量加上具体物品名称，得到的结果也会更准确。

常见疑问

问：30克和1盎司哪个更重？

答：1盎司约等于28.35克，30克比1盎司略重一点，日常使用可以近似等同。

问：30克黄油在烘焙里大概是多少？

答：普通方块黄油切1.5厘米见方的小块，重量刚好在30克左右，对应1.5汤匙的容量。

问：30克奶粉能冲多少奶？

答：按照常规的冲调比例，30克奶粉大概需要搭配180-200毫升的温水，冲出来的量刚好是婴儿一顿的常规奶量。

问：30克黄金大概有多大？

答：黄金密度很高，30克黄金的体积只有指甲盖大小，大概是一枚1角硬币体积的三分之一。