

两天, 16.5 个小时, 21 款面包。侯金辰等来了那个结果——金牌。

2026 年 9 月 27 日, 第 48 届世界技能大赛闭幕。这位 21 岁的年轻人代表中国, 摘得烘焙项目金牌。

13 岁那年, 侯金辰就对做面包萌生了兴趣。除了觉得面包好吃, 还有点不一样的原因: 做面包, 可以站上领奖台, 在世界大赛上成为冠军。他的微信朋友圈签名是: 世界大赛我想比一比。

10 月中旬, 在侯金辰日常学习做面包的苏州市吴中技师学院, 《新民周刊》记者见到了他。成为世界冠军后, 他的人生发生了一些变化。一系列采访邀约找了过来, 他开始适应与媒体聊天。采访的前一天, 他刚刚在南京接受了江苏省领导的会见。

穿上那件夺冠时穿着的西点服, 再次站在案台前, 熟悉的一切仿佛都回来了。这个年轻的“05 后”, 此前 8 年都和面包高度相关。聊起做面包的细节, 侯金辰似乎有聊不完的话。

金牌背后, “最听教练话的一次”

眼前这个 21 岁的小伙, 个子高, 白白净净。但当侯金辰卷起袖子, 能看到不少在烘焙房里训练留下的痕迹。每天面对高温烤箱, 即使再小心, 总有疏忽的时刻。

世界技能大赛的烘焙项目, 表面上比面包技术, 背后拼的是选手日复

一日的训练、临场应变的心态与定力, 以及教练团队的智慧、决策。

本次大赛的烘焙项目设有 30% 的神秘盲盒考题和 70% 的既定命题。今年 7 月, 赛事组委会公布既定命题后, 侯金辰和教练团队便投入到紧张的备赛中。每天早上 9 点, 一直到下午 6 点, 完全对标比赛的时间表。

面包本是欧洲人的日常主食, 如今在相关的世界级技能赛事里, 中国冠军正在变多。这背后, 是中国教练与选手经过反复操练, 打磨出一套无比精细的比赛流程。

教练交给侯金辰的, 是一份精确到 5 分钟的流程图。第一天 9.5 小时, 第二天 7 小时, 总计 16.5 小时的赛程中, 侯金辰的操作被划成了一个由 5 分钟组成的模块。打印在纸上, 每天都有 5 张写满表格的纸。

教练团队如此设计, 并非将创意面包变得“刻板”, 而是从许多大赛现场总结出的宝贵经验: 高压环境下, 即使从小就会做面包的选手, 也会犯下类似“忘记给面团加酵母”的低级失误。

一次次赛果证明——烘焙大赛, 比的不是谁更有创意, 而是谁犯错更少。为了尽可能减少失误, 中国教练们将所有步骤写成了表格。每一个 5 分钟的时刻表, 提醒着侯金辰下一步该做什么。

当记者问及夺金的关键因素时, 侯金辰笑着承认, 这是他备赛以来最听教练话的一次。

侯金辰

出生于 2005 年, 第 48 届世界技能大赛烘焙项目金牌得主, 苏州市吴中技师学院学生。曾先后在第二届、第三届全国技能大赛烘焙项目中获得铜牌、金牌。作为 71 名中国选手之一, 参加 2026 年第 48 届世界技能大赛并最终夺金。

此前的训练里, 这个年轻人总是免不了有自己的灵机一动。有时他觉得面包有点干, 会多加一些黄油和水。偶尔发现面包有点软, 又会看情况减少水分。这些选手自己的理解, 让教练团队一度很焦虑。

“两个半月的备赛, 我大概模拟了 20 次。虽然每次练的试题都一样, 但我总出现不一样的问题。模拟完后, 我们把当天做得不好的模块产品晚上加班复盘。”侯金辰告诉记者。

有时复盘复到一半, 选手和教练团队还会吵起来。侯金辰觉得, 自己临时想出来的操作, 会让自己“做得很舒服”。教练头疼的是, 一切必须严格按照时刻表。

争吵的尽头, 妥协的常常是教练们。在侯金辰眼里, 自己有幸得到一支极有包容心的教练队伍的支持。他们告诉侯金辰, 平时你改就改吧, 但是比赛一定得听教练的。

就这样侯金辰带着教练的嘱咐, 站上了第 48 届世界技能大赛。开赛前两天, 剩下 30% 的“盲盒试题”公