



芒果海鲜沙拉

灵儿

材料：

1. 大芒果 2 个（马来西亚芒果 3 个）
2. 大虾 1 磅（约 22-24 只，已去壳、去头、去肠）
3. 大干贝 / Sea Scallops 12-14 个
4. 小八爪鱼 1 磅（约 12-14 只，可用新鲜的八爪鱼）
5. 蟹肉棒 12 盎司（可用真蟹肉）
6. 沙拉酱汁：黄柠檬 1 个（榨汁）、柠檬皮屑 1 茶匙、鱼露（用三蟹牌）3 汤匙、糖 3 汤匙，拌匀，用时加 1 茶匙橄榄油。
7. 姜 2 片
8. 葱花少许
9. 草莓适量（装饰用）
10. 盐、白胡椒少许

制作方法：

1. 干贝洗净，一切为二，横面切开成两个圆形。虾洗净备用。小八爪鱼的墨囊、内脏清理干净，沥干水份。蟹肉棒轻轻洗净切段。
2. 芒果必须是熟透鲜甜，去皮切成一寸方丁。
3. 用一中锅，注入水至三分之二满，加两片姜、半茶匙盐烧开，加入少许白胡椒粉，放入已洗净的虾，待虾变色、转曲及水再微微烧开，将虾快速取出。

4. 水再度烧开，放入干贝烧开，取出干贝。放入蟹肉棒，轻轻川烫取出。将虾、干贝、蟹肉棒放冰箱备用。
5. 将水再度烧开，放入八爪鱼，随即转为小火，从八爪鱼放入水中开始计算，两分钟后立即取出，用水冲洗至室温，将八爪鱼切开，一只切为四份，放入冰箱备用。
6. 开饭前约半小时，将芒果、虾、干贝、八爪鱼、蟹肉棒放在一大玻璃盆中，倒入沙拉酱汁，轻轻搅拌均匀，撒上葱花，加入草莓做装饰，便可使用。

温馨小提醒：

1. 用新鲜的虾及干贝，是这道菜成功的主因。
2. 如芒果不是当季，可改用水晶梨、甜苹果或其他水果。
3. 如喜欢可酌量加入少许九层塔末 (Basil) 在沙拉酱汁中。



2017 年八月 // 简体中文版

蒙福的家庭 1
突破的要诀 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 2
食谱：芒果海鲜沙拉 4



耶稣对他说：「你因看见了我才信，那没有看见就信的，有福了。」

(约翰福音 20：29)



蒙福的家庭

蒙恩者

圣经上记载，耶稣对门徒多马说：「你因看见了我才信，那没有看见就信的，有福了。」（约翰福音 20:29）神的话是何等信实，不单信者蒙福，连他们的后代家庭也都必蒙福。

我们夫妻俩因信耶稣，过去几十年经历了神的信实，神赐给我

们的恩典是数不尽、说不完。祂赦免我们的罪，供应我们生活所需，使我们没有缺乏；祂医治我们的疾病，救我们脱离死亡等等，我们蒙福自不在话下。

现在我来谈谈我们的儿子，他十二岁就离开新加坡到美国求学，现已四十六岁，是个专业人

成人日常英语会话班：8月5日至9月16日每周六下午1时至3时
帮助移美华人用英语购物、问路、点餐和看病等等。讲义费用
全期每人10元。名额有限，报名请电408-331-2344。



士。当时只是个年仅十几岁的少年，没有父母在身边，孤身一人在异乡生活，怎能不叫我们牵挂呢？但又奈何呢？相隔千哩，担心也无济于事，唯有将他交托给耶稣，求神保守他的心怀意念，因他从小就爱耶稣，故我们深信神必看顾。

感谢天父，祂垂听我们的祷告，保守了我们的儿子。转眼几十年过去了，他的学业完成了，神也为他预备一份很好的工作，又成了家，现为三个儿子的父亲。重要的是，他至今仍爱耶稣，而且非常孝顺父母。

有句话说：「好儿不如好媳妇。」这是何等真实！感谢神，我儿子娶了一位非常爱耶稣的女孩，从小就在美国长大，贤惠活泼、乐于助人，心地非常善良，更是一位孝女。可贵的是，她也非常孝顺公婆，对我们体贴服侍得无微不至，没有怨言，不发脾气，

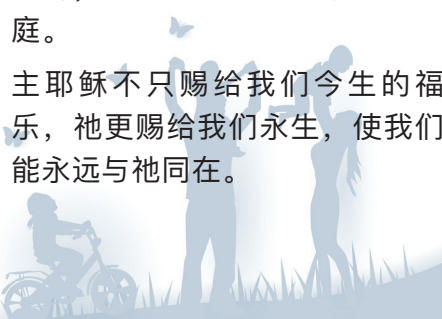
总是笑嘻嘻地，充满喜乐。

这次我们到美国来探望他们，不知何故，夫妻两个人都脚痛，无法行走，上下楼非常不方便。可是也因为房间在二楼，因此让我俩享尽儿孙之福。他们一家大小对我俩细心地照顾，小孙子三天就来为爷爷祷告慰问，媳妇一日三餐从不间断，又是水果又是茶水，一天好几次往楼上跑，真不简单，使我们感到非常幸福，夫复何求？这一切全是因为耶稣，我们真的是一个蒙福的家庭。

主耶稣不只赐给我们今生的福乐，祂更赐给我们永生，使我们能永远与祂同在。



本刊文章欢迎非营利性转载，
但请注明出处，谢谢合作！



波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜
祷告聚会
成人主日学
姐妹聚会

周日 10:45 AM
周二 7:30 PM
周日 9:30 AM
东北区以斯帖小组
周二 9:40 AM
西区路得小组
周四 9:45 AM

教 牧
牧师电话
灵修专线
电子邮箱
网 站
地 址

黄瑞发牧师
(360) 885-4488
(503) 334-3501
bolccip@gmail.com
www.bolip.org
550 NE 76th Ave.
Portland, OR 97213



突破的要诀

风响

一日耶稣来到一个偏远的地方，烈日当正，走过一口井，就坐下来休息。不久，有位妇人来打水。耶稣说：「请你打点水给我喝。」妇人说：「平常我们两族间都不相往来，你怎么跟我讨水喝呢？」耶稣说：「你若知道我是谁，我必定把活水给你。」妇人说：「奇怪了，刚刚还跟我讨水喝，现在怎么说你有活水呢？这井是我们老祖宗留下的，你是谁啊，说这样的大话？」耶稣说：「人若喝我的水，就永远不渴。因为我赐的水会在他里头成为泉源，直涌到永生。」

约翰福音第四章的这段记载，启示给我们三个突破人生难题的要诀。

首先，要有面对问题的勇气。往往我们长期被一些事情困扰，到后来只好放弃，甚至麻痹。就象那位妇人，她多年乱搞男女关系，声名狼籍，所以只好等到中午，炎热无人的时候才出来打水。起先耶稣揭出她的隐情时，她还顾左右而言他，不敢面对现实。等到耶稣一针见血地说：「现在与你同住的第六个男人，还不是你的丈夫。」她就知道这个陌生人来路不寻常，更进而认出，莫非他就是以色列人等待已

久的弥赛亚。

这也就带出来第二个要诀：**相信耶稣有一切的答案**。一旦我们接受祂做为我们生命的主宰，第一个改变的就是我们的眼光。以前一切都是灰色，如今处处看到转机。除此之外，祂还赐给我们能力，帮助我们抓住机会，战胜以往不敌的困难。当妇人认出耶稣是基督之后，她连水桶都不要了，转身就往城里跑。也不顾面子了，大声嚷着说：「快去看喔！井边有个奇人，虽然我们从不相识，他却把我的底细都抖出来了！莫非他就是基督吗？」好多人听了就跑去看耶稣，后来相信的人也不少。

这也就是突破的第三个要诀：**流露生命**。你有没有觉得基督徒好象都很透明，乐意把常人不愿外泄的困难经历与人分享。其实这一点也不稀奇，因为耶稣赐给我们的不是瓶装死水，喝完就没了，乃是有生命的活水，从我们里面涌出来的。即使遇到困难，我们还是能从中得福，所以我们才会乐意与人分享，希望别人也能得到祝福。

朋友，你干渴吗？来吧，耶稣已经为你预备活水的泉源了！