



芒果海鮮沙拉

靈兒

材料：

1. 大芒果 2 個（馬來西亞芒果 3 個）
2. 大蝦 1 磅（約 22-24 只，已去殼、去頭、去腸）
3. 大干貝 / Sea Scallops 12-14 個
4. 小八爪魚 1 磅（約 12-14 只，可用新鮮的八爪魚）
5. 蟹肉棒 12 盎司（可用真蟹肉）
6. 沙拉醬汁：黃檸檬 1 個（榨汁）、檸檬皮屑 1 茶匙、魚露（用三蟹牌） 3 湯匙、糖 3 湯匙，拌勻，用時加 1 茶匙橄欖油。
7. 薑 2 片
8. 蔥花少許
9. 草莓適量（裝飾用）
10. 鹽、白胡椒少許

製作方法：

1. 干貝洗淨，一切為二，橫面切開成兩個圓形。蝦洗淨備用。小八爪魚的墨囊、內臟清理乾淨，瀝乾水份。蟹肉棒輕輕洗淨切段。
2. 芒果必須是熟透鮮甜，去皮切成一寸方丁。
3. 用一中鍋，注入水至三分之二滿，加兩片薑、半茶匙鹽燒開，加入少許白胡椒粉，放入已洗淨的蝦，待蝦變色、轉曲及水再微微燒開，將蝦快速取出。

4. 水再度燒開，放入干貝燒開，取出干貝。放入蟹肉棒，輕輕川燙取出。將蝦、干貝、蟹肉棒放冰箱備用。
5. 將水再度燒開，放入八爪魚，隨即轉為小火，從八爪魚放入水中開始計算，兩分鐘後立即取出，用水沖洗至室溫，將八爪魚切開，一隻切為四份，放入冰箱備用。
6. 開飯前約半小時，將芒果、蝦、干貝、八爪魚、蟹肉棒放在一大玻璃盆中，倒入沙拉醬汁，輕輕攪拌均勻，灑上蔥花，加入草莓做裝飾，便可享用。

溫馨小提醒：

1. 用新鮮的蝦及干貝，是這道菜成功的主因。
2. 如芒果不是當季，可改用水晶梨、甜蘋果或其他水果。
3. 如喜歡可酌量加入少許九層塔末 (Basil) 在沙拉醬汁中。



2017年八月 // 繁體中文版

蒙福的家庭 1
突破的要訣 3

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 2
食譜：芒果海鮮沙拉 4



耶穌對他說：「你因看見了我才信，那沒有看見就信的，有福了。」

（約翰福音 20：29）



蒙福的家庭

蒙恩者

聖經上記載，耶穌對門徒多馬說：「你因看見了我才信，那沒有看見就信的，有福了。」（約翰福音 20:29）神的話是何等信實，不單信者蒙福，連他們的後代家庭也都必蒙福。

我們夫妻倆因信耶穌，過去幾十年經歷了 神的信實，神賜給我

們的恩典是數不盡、說不完。祂赦免我們的罪，供應我們生活所需，使我們沒有缺乏；祂醫治我們的疾病，救我們脫離死亡等等，我們蒙福自不在話下。

現在我來談談我們的兒子，他十二歲就離開新加坡到美國求學，現年已四十六歲，是個專業人

成人日常英語會話班：8月5日至9月16日每週六下午1時至3時
幫助移美華人用英語購物、問路、點餐和看病等等。講義費用
全期每人10元。名額有限，報名請電408-331-2344。



士。當時只是個年僅十幾歲的少年，沒有父母在身邊，孤身一人在異鄉生活，怎能不叫我們牽掛呢？但又奈何呢？相隔千哩，擔心也無濟於事，唯有將他交託給耶穌，求神保守他的心懷意念，因他從小就愛耶穌，故我們深信神必看顧。

感謝天父，祂垂聽我們的禱告，保守了我們的兒子。轉眼幾十年過去了，他的學業完成了，神也為他預備一份很好的工作，又成了家，現為三個兒子的父親。重要的是，他至今仍愛耶穌，而且非常孝順父母。

有句話說：「好兒不如好媳婦。」這是何等真實！感謝神，我兒子娶了一位非常愛耶穌的女孩，從小就在美國長大，賢慧活潑、樂於助人，心地非常善良，更是一位孝女。可貴的是，她也非常孝順公婆，對我們體貼服侍得無微不至，沒有怨言，不發脾氣，

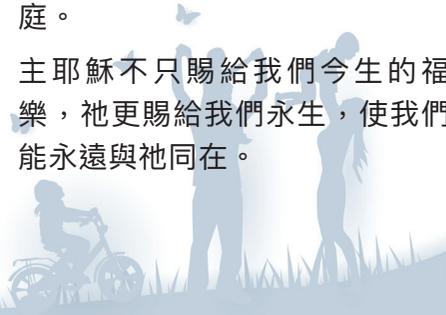
總是笑嘻嘻地，充滿喜樂。

這次我們到美國來探望他們，不知何故，夫妻兩個人都腳痛，無法行走，上下樓非常不方便。可是也因為房間在二樓，因此讓我倆享盡兒孫之福。他們一家大小對我倆細心地照顧，小孫子三兩天就來為爺爺禱告慰問，媳婦一日三餐從不間斷，又是水果又是茶水，一天好幾次往樓上跑，真不簡單，使我們感到非常幸福，夫復何求？這一切全是因為耶穌，我們真的是一個蒙福的家庭。

主耶穌不只賜給我們今生的福樂，祂更賜給我們永生，使我們能永遠與祂同在。



本刊文章歡迎非營利性轉載，
但請註明出處，謝謝合作！



波特蘭靈糧堂聚會與聯絡



中文崇拜	週日 10:45 AM	教 牧	黃瑞發牧師
禱告聚會	週二 7:30 PM	牧師電話	(360) 885-4488
成人主日學	週日 9:30 AM	靈修專線	(503) 334-3501
姊妹聚會	東北區以斯帖小組	電子郵箱	bolccip@gmail.com
	週二 9:40 AM	網 站	www.bolip.org
	西區路得小組	地 址	550 NE 76th Ave.
	週四 9:45 AM		Portland, OR 97213



突破的要訣

風響

一日耶穌來到一個偏遠的地方，烈日當正，走過一口井，就坐下來休息。不久，有位婦人來打水。耶穌說：「請你打點水給我喝。」婦人說：「平常我們兩族間都不相往來，你怎麼跟我討水喝呢？」耶穌說：「你若知道我是誰，我必定把活水給你。」婦人說：「奇怪了，剛剛還跟我討水喝，現在怎麼說你有活水呢？這井是我們老祖宗留下的，你是誰啊，說這樣的大話？」耶穌說：「人若喝我的水，就永遠不渴。因為我賜的水會在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」

約翰福音第四章的這段記載，啟示給我們三個突破人生難題的要訣。

首先，要有面對問題的勇氣。往往我們長期被一些事情困擾，到後來只好放棄，甚至麻痺。就像那位婦人，她多年亂搞男女關係，聲名狼籍，所以只好等到中午，炎熱無人的時候才出來打水。起先耶穌揭出她的隱情時，她還顧左右而言他，不敢面對現實。等到耶穌一針見血地說：「現在與你同住的第六個男人，還不是你的丈夫。」她就知道這個陌生人來路不尋常，更進而認出，莫非他就是以色列人等待已

久的彌賽亞。

這也就帶出來第二個要訣：**相信耶穌有一切的答案**。一旦我們接受祂做為我們生命的主宰，第一個改變的就是我們的眼光。以前一切都是灰色，如今處處看到轉機。除此之外，祂還賜給我們能力，幫助我們抓住機會，戰勝以往不敵的困難。當婦人認出耶穌是基督之後，她連水桶都不要了，轉身就往城裡跑。也不顧面子了，大聲嚷著說：「快去看喔！井邊有個奇人，雖然我們從不相識，他卻把我的底細都抖出來了！莫非他就是基督嗎？」好多人聽了就跑去看耶穌，後來相信的人也不少。

這也就是突破的第三個要訣：**流露生命**。你有沒有覺得基督徒好像都很透明，樂意把常人不願外洩的困難經歷與人分享。其實這一點也不稀奇，因為耶穌賜給我們的不是瓶裝死水，喝完就沒了，乃是有生命的活水，從我們裡面湧出來的。即使遇到困難，我們還是能從中得福，所以我們才會樂意與人分享，希望別人也能得到祝福。

朋友，你乾渴嗎？來吧，耶穌已經為你預備活水的泉源了！