



簡易烤羊腿

靈兒

材料: (6-8 人份)

去骨羊腿 Boneless Lamb Leg 六磅
 羊扒醃料 Steak Seasoning 一湯匙半
 橄欖油 一茶匙
 白酒 一杯
 迷迭香粉 Rosemary Powder 少許



做法:

1. 將羊腿去網攤開洗淨，裏外抹上羊扒醃料醃約一小時。
2. 烤箱預熱至華氏 425 度。在羊腿表面抹上橄欖油，取有鐵架的烤盆，將羊腿恢復原樣擺在鐵架上，有脂肪的一面朝上。放入烤箱烤 30 分鐘後，改用 350 度再烤一小時 18 分鐘。
3. 取出羊腿，放在切板上，蓋上錫箔紙約 25 分鐘，這樣羊肉的溫度還會上升約 5 度。
4. 將烤盆內的油舀出，留汁在烤

盆內，加上一杯白酒和少許迷迭香粉（可用新鮮的迷迭香），放進溫度仍在 350 度的烤箱中，15 分鐘後取出做為醬汁。

5. 將羊腿切片上碟，淋上醬汁便享用。可按個人口味撒上孜然粉 (Cumin Powder) 及辣椒粉。

溫馨小提醒:

烤羊腿的時間計算：用烤肉溫度計插入羊腿最厚的部位，145 度為五分熟。一般五分熟以每磅烤 18 分鐘為準則。可隨個人喜好增減烤的時間。



波特蘭靈糧堂聚會與聯絡



中文崇拜 週日 10:45 AM
 禱告聚會 週二 7:30 PM
 成人主日學 週日 9:30 AM
 姊妹聚會 東北區以斯帖小組
 週二 9:50 AM
 路得小組
 週四 9:45 AM

靈修專線 (503) 334-3501
 教牧 黃瑞發牧師
 電話 (360) 885-4488
 電子郵件 bolccip@gmail.com
 網站 www.bolip.org
 地址 550 NE 76th AVE
 Portland, OR 97213



2017 年 12 月 // 繁體中文版

螃蟹與蘑菇 1
 送魚與釣魚 3

食譜：簡易烤羊腿 4
 波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4



我凡事給你們作榜樣，叫你們知道，應當這樣勞苦，扶助軟弱的人；又當記念主耶穌的話，說：「施比受更為有福。」
 (使徒行傳 20:35)



螃蟹與蘑菇

Ray

昨天到海邊抓螃蟹，遇到一件奇妙美好的事情...

因為想帶幾位國內來的朋友去體驗一下抓螃蟹的樂趣，儘管這幾天身體很不適，但一想到抓螃蟹的樂趣就讓我非常興奮，依然帶着大家驅車到海邊。天氣預報會是個大晴天，而且沒風，是個抓螃蟹的好時機；不料到了海邊，竟然大霧瀰漫，還外加不小的寒風。

螃蟹籠子放下去，一開始還不錯，連著抓上來幾隻不小的「母老虎」。儘管我的朋友都很想把這幾隻留下來，但我想都沒想就按照規定把它們給放生了。哪知接下來就公的母的一隻也抓不到了，到最後只抓到兩隻小小的紅蟹。

正當我們垂頭喪氣地回到車子旁邊，突然出現一位美國老先生，定睛一看，原來是剛才幫我們從石頭

波特蘭靈糧堂趣味廣場：排舞及乒乓球組

每個星期六 10AM~12:30PM，費用全免。
 垂詢請電 408-331-2344



縫裡取出螃蟹籠子的那位。他問我們總共抓了多少隻？我們告訴他只有兩隻。他又問我們是不是花了一天的時間？我們說是。他看我們一副很沮喪的樣子，突然問我們是否喜歡吃蘑菇？當時一聽到這個問題，還以為他只是要告訴我們附近哪兒有蘑菇可以採，哪知老先生卻去他車裡拎出兩個巨大的蘑菇遞給我們，說：

「我是專業採蘑菇的，這種蘑菇是一種牛肝菌，商店裡要賣 35 美元一磅。看你們這麼多人忙了一整天，卻只有這麼一點收穫，這蘑菇就送給你們吧！」我們所有的人聽了以後，心情馬上從谷底衝到了山峰，好像有禮物從天上掉下來一般。後來他向我們展示他車上的其它蘑菇時，我們才發現，原來他給我們的那兩個蘑菇，竟然是他今天採到的最大的兩個，真是令人難以置信！

回程的路上我心裡毫無抓蟹失敗的沮喪，滿腦子都在想這種蘑菇好不好吃？晚上回到家經大廚烹飪之後，放一塊到嘴裡，整個人立馬充滿了幸福的感覺，滑嫩的口感外加獨特的濃郁香氣，若說這是我一輩子吃過的最好吃的蘑菇，也絕不誇張！

後來大夥都在討論為什麼這位老先生會送蘑菇給我們？我心中忽然閃過一個念頭，這位老先生就

像是個天使，因為今天我很誠實地放走那三隻母螃蟹，所以上帝就派他送這上好的蘑菇來獎賞我。朋友半開玩笑地說：「看來你當時拚命地抵擋我們這群撒旦的攻擊是對的！」事後想想，如果當時沒把那三隻螃蟹放走，而是試圖偷偷地帶回來，那老先生還會送我們蘑菇嗎？如果被他發現是三隻母螃蟹，說不定他就直接報警了。

從昨天到現在，我一直都處於感動的狀態中。從這件事我真正看到聖經教導我們要誠實守信的重要性。雖然有時我們因遵守法紀好像吃虧了，但上帝因我們選擇做正確的事所給我們的獎賞，往往超出我們所求所想。事後我秤了一下那小一點的蘑菇，有 1.2 磅；大的還沒秤就進了 11 個人的肚子了，我估計兩個加起來應該接近 3 磅，換句話說，市值大約 100 美元，我們得抓多少的螃蟹才抵得上啊？而且螃蟹一年四季市場都買的到，不稀奇；而這種菇卻只有現在的時節才有，更關鍵的是這種菇真的非常稀有，我以前從來沒有見過，更別說吃過了，完全是可遇不可求的東西！

其實最讓我感動的是，這位老先生真正活出聖經上所說「施比受更為有福」的生命。他施捨的時候，並不是把自己多餘不要的東西給別人，而是把他一天勞碌所得最美好

的送給素不相識的人，為的是要安慰我們沮喪的心。其實施捨真的不難，但能把自己所擁有最美好的東西給別人，這世上有幾個人能做的到呢？上帝難道不正是透過他來教育我們，祂所希望人活在這個世上的樣式嗎？



送魚與釣魚

約翰福音第六章記載了一件很有意思的事。耶穌在野外向五千多人講道後，眼看黃昏已近，眾人都餓了。有人拿五塊餅和兩條烤魚來交給耶穌，祂謝飯後就把它們擘開，讓門徒分給眾人。不但大家都吃飽了，並且還有剩下的。於是眾人都極其興奮，要擁戴耶穌作領袖。哪知耶穌卻吩咐祂的門徒上船先渡到湖的另一邊等祂，祂自己則叫群眾散開，獨自上山去禱告了。後來眾人找不到耶穌，猜祂可能也和祂的門徒往湖的另一邊去了，於是他們第二天也上船渡到湖的另一邊，終於找到了耶穌。可是，耶穌非但沒有因為眾人如此熱忱地擁護祂而高興，反而說：「你們是為了飽足你們的肚腹才來找我的。」

我們不也常常這樣嗎？當我們面臨重大的難處時，無論是健康、家庭、婚姻、還是工作，路走到盡頭沒辦法了，我們才來尋找耶

感謝讚美主，一切榮耀都歸於祢，哈利路亞！



風響

穌。危機一過，就回到原樣，過我行我素的日子。一直等到下一個危機出現，再從頭來過，就好像那些為了食物而追尋耶穌的眾人。

不錯，愛我們的天父樂意賜給我們各樣的祝福，包括物質、心理和關係。但是，那最大的禮物就是耶穌祂自己。因為耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。」耶穌要送給我們的，乃是一個新的生命。即便我們是平凡的人，但是有了這新的生命，我們就有能力勝過外面一切的挑戰，以致我們在困境中仍然有能力站立得住，在走投無路時仍然有希望向前。

俗話說：「送魚可解一頓饑，學會釣魚夠用一輩子。」送魚與釣魚兩者之間，你會選哪一個呢？

