



所示的小洞，每个这样的窟窿下面就可能有一只或者多只蚌壳在等着你。一个诀窍是，洞口越大，往往下面的蚌壳也越大，埋在土里的深度也越深，当然挖起来也就越费劲。

按大小顺序在 Netarts Bay 基本上

可以看到以下五种蚌壳，其中 Gaper (很大，近乎象拔蚌) 和 Softshell (没什么肉) 是属于软壳的蚌壳，挖起来很容易把壳搞破。所以笔者比较喜欢挖硬壳的，它们不仅味道鲜美，挖起来拿到完整的机率也比较大。其中笔者的最爱又是 Butter，其大小不仅远远大于在市场能买到的那些人工养殖的蚌壳，其肉质也恰如其名，那种肥美的滋味真的有象在吃黄油或肥肉的感觉。



Gaper



Butter



Littleneck



Cockle



Softshell



## 炒蚌壳：(适合硬壳类蚌壳)

Rui

材料：

蚌壳 (放在海水里吐沙至少一天)、九层塔、姜片、蒜片、台湾米酒、蚝油、豆豉、太白粉

做法：

- 1.姜、蒜切片。油爆香姜、蒜片，下蚌壳翻炒一会儿加米酒。
- 2.加蚝油和豆豉继续翻炒，加适量水，盖上锅盖开中大火。
- 3.蚌壳陆续张开壳之后，把先开壳的部分捞出，否则肉质会变老。



- 4.等所有蚌壳都开壳后再全部下锅，加入九层塔叶快速翻炒，等九层塔熟了后，勾点芡，就可以出锅了。



2016年7月 // 简体中文版

我的受洗经历 1

食谱：炒蚌壳 4

挖蚌壳 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 2

住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。我要论到耶和华说：「祂是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。」

(诗篇 91 : 1-2)



## 我的受洗经历

山摧

2014年12月28日我终于受洗归主耶稣基督了，可称之“千辛万苦”才得到这份荣耀。为什么这么说呢？因为受洗之前我经历了一些意想不到的风浪。

12月5日我满怀兴奋和喜悦地告诉教会的王姐妹，我准备好12月28日受洗了，那将是个大喜的日子。12月7日我的背部很奇怪的开始疼痛。忍痛10天后实在受不了了，就去看医生。结果医生找不出原因，只给我一些止痛和肌肉放松的药片。服了药之后，由于药物的作用，当天晚上我昏睡了整整13个小时。长时间的睡眠不但把

我的身体循环系统打乱，而且也把我的精神状态打垮了，我失去了信心和勇气。

那时候离我受洗的日子只剩下没几天了。记得那天早上起来，我疼痛难忍，于是问我先生：「你能不能给我个建议，该怎么办？我实在已经受不住了。」他的眼里充满着希望对我说：「立即打电话给王姐妹，请她帮忙给你出个主意看看该怎么办。」当时我的心情非常沮丧，也有想放弃受洗的念头。于是我给王姐妹打了电话，她让我打开圣经并用以赛亚书41章10节的经文为我代祷：「你不要害怕，因

为我与你同在，不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用公义的右手扶持你。」当时我感觉一股热流贯穿我整个身体，我的心在狂跳，手在颤抖，泪水止不住地流下来。非常奇妙，顿感背部不疼了，好象是什么力量支撑着，是神吗？

同一天晚上，有位姐妹下班后来我家，可以看出她已经很疲惫了。她拉着我的手为我祷告，在她充满希望的眼神里，我得到了无穷的力量！最感动的是，黄牧师和师母特地打电话来为我祷告，还动员全教会的弟兄姐妹为我祷告，那是多么温暖和强大的力量扶持着我。我的心告诉我不能放弃、要争战，没有战胜不了的事，我何等期待要归属于伟大的神，祂一定会为我创造奇迹的！

经历了这不小的风浪之后，我终



于顺利地受洗归于主耶稣基督名下了，一切都是那么美好！奇迹也随之发生了。只过了两天，我的背部疼痛逐渐地开始消失，精神状态也开始恢复，整个人感觉焕然一新，不一样了，我是一个新的基督徒！

一个星期后的一天，我先生深情柔和地对我说：「山摧，你变得安静了，能开始读圣经了，我为你而高兴！」渐渐地，我开始学习如何祷告。起初是与我先生在餐前祷告，慢慢地学着晨祷、晚祷和去上班前的祷告。我希望可以与神有更多的接触和交通，能为教会献上我的心力。我为自己成为一个基督徒而感到自豪和光荣！



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 周日 10:45 AM  
 祷告聚会 周二 7:30 PM  
 成人主日学 周日 9:30 AM  
 姐妹聚会 以斯帖小组@温哥华  
 周二 9:45 AM  
 路得小组@教会  
 周四 9:45 AM

灵修专线 (503) 334-3501  
 教牧 黄瑞发牧师  
 电话 (360) 885-4488  
 电子邮箱 bolccip@gmail.com  
 网站 www.bolip.org  
 地址 550 NE 76th AVE  
 Portland, OR 97213



## 挖蚌壳

Rui

圣经中常常提到上帝应许以色列人的“佳美之地”，其实住在 Oregon 的人是有福的，因为这里很接近上帝所说的那个“佳美之地”。整个 Oregon 除了秀丽的风景之外，物产也极丰富，尤其是漫长的海岸线出产多种多样的海鲜，蚌壳类就是其中一类。它们不仅鲜美可口，挖蚌壳本身也是一项十分有趣的活动。

Oregon 海域出产的蚌壳种类非常多，除了象拔蚌只在更北面的 Washington 和加拿大出产以外，其它在西海岸出产的蚌壳应有尽有。Oregon 的法律允许私人在海岸线自由挖蚌壳，但必须购买 Oregon 贝类许可证，具体费用的信息可以到以下网页查询 [http://www.dfw.state.or.us/resources/licenses\\_regs/shellfish.asp](http://www.dfw.state.or.us/resources/licenses_regs/shellfish.asp)。在网上或者一些超市或卖运动器材的商店，比如 Fred Myer, Dick's Sport, 都可以买到这种许可证。要注意 Oregon 规定每天可挖的数量是有限制的，具体的限制可到 <http://www.dfw.state.or.us/MRP/shellfish/regulations.asp> 查询。

有了许可证，还要有挖掘工具。一般有 clam gun 和 clam shovel 两大类型。据笔者的经验，clam gun 适合用来在黄色的沙土里挖

razor clam，而 clam shovel 则可以适用在任何地方。这两种工具都不便宜，至少 20-30 元美金以上。那平时家里的一些铲子或者铁锹这类的工具可不可以用呢？答案是当然可以，但是去挖过几次就会发现，花些钱买个专用工具真的可以省掉你不少力气。

有了挖掘工具还要知道什么时候去挖才行，这就需要了解要去地点的潮汐时间。挖蚌壳一定要在潮汐最低时，而且至少要低于海平面才行，最好是在 1ft 以下才能保证有好的收获。而在一个月内满足这种潮位又合适下海的日子往往就一两天而已。潮汐的信息在网上可以轻松找到。笔者特别推荐在 iPhone 上一个叫做 TideTrac 的软件，虽然需要花钱购买，但是它是唯一能清楚找到某个地点一个月内潮汐变化的软件，使用起来十分方便。

最后就是找地方挖。Oregon 的海岸线有太多地点可以挖，比如喜欢吃 razor clam 的人就一定要去 Seaside。笔者推荐给初学者的地点是 Netarts Bay，从 Tillamook 出发，顺着 131 公路走到海岸，往南行驶一点点，看到许多车停靠的地方就找对点了。下车后跟着人潮去人最多的地方肯定没错。到达之后所要做的就是地上找寻如图