



所示的小洞，每個這樣的窟窿下面就可能有一隻或者多隻蚌殼在等著你。一個訣竅是，洞口越大，往往下面的蚌殼也越大，埋在土裡的深度也越深，當然挖起來也就越費勁。

按大小順序在 Netarts Bay 基本上

可以看到以下五種蚌殼，其中 Gaper (很大，近乎象拔蚌) 和 Softshell (沒什麼肉) 是屬於軟殼的蚌殼，挖起來很容易把殼搞破。所以筆者比較喜歡挖硬殼的，它們不僅味道鮮美，挖起來拿到完整的機率也比較大。其中筆者的最愛又是 Butter，其大小不僅遠遠大於在市場能買到的那些人工養殖的蚌殼，其肉質也恰如其名，那種肥美的滋味真的有像在吃黃油或肥肉的感覺。



Gaper



Butter



Littleneck



Cockle



Softshell



炒蚌殼：(適合硬殼類蚌殼)

Rui

材料：

蚌殼 (放在海水裡吐沙至少一天)、九層塔、薑片、蒜片、台灣米酒、蠔油、豆豉、太白粉

做法：

1. 薑、蒜切片。油爆香薑、蒜片，下蚌殼翻炒一會兒加米酒。
2. 加蠔油和豆豉繼續翻炒，加適量水，蓋上鍋蓋開中大火。
3. 蚌殼陸續張開殼之後，把先開殼的部分撈出，否則肉質會變老。



4. 等所有蚌殼都開殼後再全部下鍋，加入九層塔葉快速翻炒，等九層塔熟了後，勾點芡，就可以出鍋了。



2016年7月 // 繁體中文版

我的受洗經歷 1

食譜：炒蚌殼 4

挖蚌殼 3

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 2

住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。我要論到耶和華說：「祂是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。」

(詩篇 91 : 1-2)



我的受洗經歷

山摧

2014年12月28日我終於受洗歸主耶穌基督了，可稱之“千辛萬苦”才得到這份榮耀。為什麼這麼說呢？因為受洗之前我經歷了一些意想不到的風浪。

12月5日我滿懷興奮和喜悅地告訴教會的王姊妹，我準備好12月28日受洗了，那將是個大喜的日子。12月7日我的背部很奇怪的開始疼痛。忍痛10天後實在受不了了，就去看醫生。結果醫生找不出原因，只給我一些止痛和肌肉放鬆的藥片。服了藥之後，由於藥物的作用，當天晚上我昏睡了整整13個小時。長時間的睡眠不但把

我的身體循環系統打亂，而且也把我的精神狀態打垮了，我失去了信心和勇氣。

那時候離我受洗的日子只剩下沒幾天了。記得那天早上起來，我疼痛難忍，於是問我先生：「你能不能給我個建議，該怎麼辦？我實在已經受不住了。」他的眼裡充滿著希望對我說：「立即打電話給王姊妹，請她幫忙給妳出個主意看看該怎麼辦。」當時我的心情非常沮喪，也有想放棄受洗的念頭。於是我給王姊妹打了電話，她讓我打開聖經並用以賽亞書41章10節的經文為我代禱：「你不要害怕，因

為我與你同在，不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用公義的右手扶持你。」當時我感覺一股熱流貫穿我整個身體，我的心在狂跳，手在顫抖，淚水止不住地流下來。非常奇妙，頓感背部不疼了，好像是什麼力量支撐著，是神嗎？

同一天晚上，有位姊妹下班後來到我家，可以看出她已經很疲憊了。她拉著我的手為我禱告，在她充滿希望的眼神裡，我得到了無窮的力量！最感動的是，黃牧師和師母特地打電話來為我禱告，還動員全教會的弟兄姊妹為我禱告，那是多麼溫暖和強大的力量扶持著我。我的心告訴我不能放棄、要爭戰，沒有戰勝不了的事，我何等期待要歸屬於偉大的神，祂一定會為我創造奇蹟的！

經歷了這不小的風浪之後，我終



於順利地受洗歸於主耶穌基督名下了，一切都是那麼美好！奇蹟也隨之發生了。只過了兩天，我的背部疼痛逐漸地開始消失，精神狀態也開始恢復，整個人感覺煥然一新，不一樣了，我是一個新的基督徒！

一個星期後的一天，我先生深情柔和地對我說：「山摧，妳變得安靜了，能開始讀聖經了，我為妳而高興！」漸漸地，我開始學習如何禱告。起初是與我先生在餐前禱告，慢慢地學著晨禱、晚禱和去上班前的禱告。我希望可以與神有更多的接觸和交通，能為教會獻上我的心力。我為自己成為一個基督徒而感到自豪和光榮！



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
 禱告聚會 週二 7:30 PM
 成人主日學 週日 9:30 AM
 姊妹聚會 以斯帖小組@溫哥華
 週二 9:45 AM
 路得小組@教會
 週四 9:45 AM

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



挖蚌殼

Rui

聖經中常常提到上帝應許以色列人的"佳美之地"，其實住在 Oregon 的人是有福的，因為這裡很接近上帝所說的那個"佳美之地"。整個 Oregon 除了秀麗的風景之外，物產也極豐富，尤其是漫長的海岸線出產多種多樣的海鮮，蚌殼類就是其中一類。它們不僅鮮美可口，挖蚌殼本身也是一項十分有趣的活動。

Oregon 海域出產的蚌殼種類非常多，除了象拔蚌只在更北面的 Washington 和加拿大出產以外，其它在西海岸出產的蚌殼應有盡有。Oregon 的法律允許私人在海岸線自由挖蚌殼，但必須購買 Oregon 貝類許可證，具體費用的資訊可以到以下網頁查詢 http://www.dfw.state.or.us/resources/licenses_regs/shellfish.asp。在網上或者一些超市或賣運動器材的商店，比如 Fred Myer, Dick's Sport, 都可以買到這種許可證。要注意 Oregon 規定每天可挖的數量是有限制的，具體的限制可到 <http://www.dfw.state.or.us/MRP/shellfish/regulations.asp> 查詢。

有了許可證，還要有挖掘工具。一般有 clam gun 和 clam shovel 兩大類型。據筆者的經驗，clam gun 適合用來在黃色的沙土裡挖

razor clam，而 clam shovel 則可以適用在任何地方。這兩種工具都不便宜，至少 20-30 元美金以上。那平時家裡的一些鑿子或者鐵鍬這類的工具可不可以用呢？答案是當然可以，但是去挖過幾次就會發現，花些錢買個專用工具真的可以省掉你不少力氣。

有了挖掘工具還要知道什麼時候去挖才行，這就需要瞭解要去地點的潮汐時間。挖蚌殼一定要在潮汐最低時，而且至少要低於海平面才行，最好是在 1ft 以下才能保證有好的收穫。而在一個月內滿足這種潮位又合適下海的日子往往就一兩天而已。潮汐的資訊在網上可以輕鬆找到。筆者特別推薦在 iPhone 上一個叫做 TideTrac 的軟體，雖然需要花錢購買，但是它是唯一能清楚找到某個地點一個月內潮汐變化的軟體，使用起來十分方便。

最後就是找地方挖。Oregon 的海岸線有太多地點可以挖，比如喜歡吃 razor clam 的人就一定要去 Seaside。筆者推薦給初學者的地點是 Netarts Bay，從 Tillamook 出發，順著 131 公路走到海岸，往南行駛一點點，看到許多車停靠的地方就找對點了。下車後跟著人潮去人最多的地方肯定沒錯。到達之後所要做的就是在地上找尋如圖