



简易三色蛋

龙猫小弟

材料：

1. 鸡蛋 4 颗
2. 咸蛋 2 颗
3. 皮蛋 2 颗

器具：

1. 耐热容器
2. 烘培纸 (parchment paper)

作法：

1. 在耐热容器内铺上一层烘培纸。
2. 将咸蛋和皮蛋放入沸水中煮 10 分钟，使咸蛋及皮蛋的蛋黄熟透凝固，以方便切丁。
3. 放凉后，将咸蛋和皮蛋剥壳并切丁，平均散放在容器中。
4. 将鸡蛋的蛋黄和蛋白分开放置不同的碗中，并均匀搅拌。



5. 将蛋白液均匀地倒入容器中。
6. 放一杯水至电锅的外锅，将容器放入电锅蒸。用筷子或牙签抵住锅盖，让锅盖不完全盖住电锅，可使蒸出来的蛋更 Q。
7. 电锅起跳后，将蛋黄液均匀倒入容器。再放半杯水至外锅，同样用筷子或牙签抵住锅盖，让锅盖不完全将电锅盖住。
8. 电锅再起跳后，将蒸熟的三色蛋倒放在砧板上，依个人喜好切片后即大功告成。冷藏后风味更佳！



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 东北区以斯帖小组
 周二 9:45 AM
 西区路得小组
 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



2016 年 6 月 // 简体中文版

信靠主耶稣是多么有福 1

食谱：简易三色蛋 4

瘫子的四个朋友 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 4



疲乏的，祂赐能力；软弱的，祂加力量。
 但那等候耶和华的，必从新得力。



(以赛亚书 40:29, 31a)



信靠主耶稣是多么有福

佳音

感谢 神赐我救赎主，感谢 神丰富预备，感谢 神过去的同在...」每当我唱起这首诗歌时，心里总有无限的感慨。我相信「感谢」对每一个人来说都是说不完的感恩，我想说的是，信靠主耶稣，在主内，无论你碰到什么困难都是有福的。

头一天教会的温姐妹带我来灵粮堂，介绍我与小组长徐姐妹认识。在交谈中我提到因不会开车，以后可能不来灵粮堂了。徐姐妹却说：

「为什么不能来，我们大家可以轮流接送呀。」没过几天，她就把小组要接送的人都写在了小组活动的信息中了。她让我看到了希望，给了我很大的信心。徐姐妹首先带头来接我，她家和我家是南北两头，距离很远，而且有时被安排到的人临时有事来不了，她总是说：「我去接。」感谢 神赐我一个好姐妹！陈弟兄和李姐妹夫妻时常要为教会上主日学奔忙，有时未安排

六月十九是父亲节，波特兰灵粮堂将于主日当天庆祝，欢迎来参加主日聚会与我们一同庆祝。



他们接送，但是李姐妹却说：「为什么不安排我们，我们可以呀。」感谢 神！让我听了心里很高兴。

记得母亲节主日，正好轮到胡姐妹，她如往日一样带着孩子们一起去教会。一到教会，她突然想起今天要去接人的呀，于是她放下小孩，马上调转车头就往我家赶。一见到我，她马上说：「对不起，我忘了。」我说：「忘记是正常的，你不要说对不起，应该是我来谢谢你们。」她没有放弃这次让我去教会敬拜的机会，这么尽心尽力的事奉着。

教会的另一位曹弟兄也一样，几乎每个周末他都打电话来询问：「星期日有人来接你吗？我可以。」他把我的难处当作自己的事，放在了心上。还有郑姐妹也是一样，轮到她了，她总是说：「你不要早早的出来在门外等，外面很冷的。我打电话给你，再准备。」多么好的姐妹，处处为我着想。

还有一次，我牙疼得厉害，向姐妹给我介绍了她的牙科医生。医生预约是7:30AM。我考虑到时间太早，回绝了主动提出送我去诊所的向姐妹。医生作了检查后说我的那颗牙齿要拔掉。我心想拔就拔了，也省得我再回来折腾。但是等打了麻药后我就觉得不对

劲，头也大了，人也觉得晕乎乎的，很不舒服。等拔完牙出来，我心想在外面休息一下再回去吧。外面柜台的服务生说：「你的朋友在外面等妳。」我心想是谁呀？一转头，透过玻璃门看见了向姐妹的车，我觉得她是 神派来的天使，雪中送炭，非常感动。她却说：「能接到你回家，我很快乐。」

神通过以上主内弟兄姐妹对我的帮助，让我感受到 神爱世人。这些弟兄姐妹真是 神的好仆人，他们这些行为真是圣灵内住，彰显了神的荣耀。我想起牧师在主日信息曾经提到，旧约大祭司在至圣所服事时，在所穿的袍子周围的底边上要有一个金铃铛一个石榴，一个金铃铛一个石榴。石榴象征了内在生命的圣灵充满，而金铃铛则象征了外显能力的圣灵充满。感谢牧师平时的证道给我们灵命很大的帮助。

我们经常唱诗歌「我们都是家人，因着耶稣，因着耶稣...」你们看，信靠主的人是多么有福！有福的确据是什么呢？是耶稣属我，所以说信靠耶稣是有盼望的！

感谢 神使我从这些弟兄姐妹尽心、尽意、尽力事奉 神的行为上受益匪浅，我也要为主摆上，广传福音，让更多的人信靠 神，得每一天的平安和喜乐。



瘫子的四个朋友

濬恩

在<马可福音>二章 1-12 节记载了一个瘫子的四个朋友的故事。自从耶稣来到加利利传讲 神的福音之后，行了许多医病赶鬼的神迹。于是耶稣的名声传遍了加利利全地，人们都从各处来寻求祂。

有一天耶稣来到位于加利利海西北边的迦百农。人们听见祂在房子里，就有许多人聚集，甚至连门前都没有空地，耶稣就对他们讲道。

有四个人抬着一个瘫子来见耶稣。因为人多，不得近前，就把耶稣所在的房子房顶拆了，把瘫子连所躺卧的褥子一起缒下去。耶稣见他们的信心，就对瘫子说：「小子，你的罪赦了。」有几个文士坐在那里，心里议论说：「这个人为什么这样说呢？他说僭妄的话了。除了 神以外，谁能赦罪呢？」

耶稣知道他们在心里这样议论，就说：「你们心里为什么这样议论呢？或对瘫子说『你的罪赦了』，或说『起来！拿你的褥子行走』；哪一样容易呢？但要叫你们知道，人子在地上有赦罪的权柄。」祂就对瘫子说：「我吩咐你，起来！拿起你的褥子回家

去吧。」那人就起来，立刻拿着褥子，当着众人面前走出去了，以致众人都惊奇，归荣耀与 神，说：「我们从来没有见过这样的事！」

在这段记载中我们看到，这瘫子的四个朋友因为相信耶稣有医治的能力，于是一听见耶稣在那房子里讲道，就同心合意将他们所爱的瘫子友人抬去见耶稣求医治。虽然人太多了进不了门，他们并不因此就放弃，依然想尽办法、不顾一切，甚至连别人家的屋顶都拆了。当耶稣看到这四个朋友的信心和爱心时，不但赦免了瘫子的罪，也叫瘫子的身体得痊愈，当下就能起来行走。

亲爱主内的弟兄姐妹们，当你周遭的亲友生病或遭难、软弱无助时，你是否愿意像那瘫子的朋友一样，因着信 神、也因着爱人，和弟兄姐妹们携手、同心合意，付上代价，走第二里路，将软弱的肢体或亲友带到主耶稣面前求医治和帮助呢？圣经上说，当我们这样行的时候，「瘫子」罪就得赦免、病就得医治、有难处的就得帮助， 神也因此而得荣耀！



本刊文章欢迎非营利性转载，但请注明出处，谢谢合作！