



## 腌笃鲜

食指动

「腌笃鲜」是一道以上海为代表的有名江浙汤品。「腌」是指腌过的肉，例如咸肉或火腿；「笃」是上海话小火慢炖的意思；「鲜」就是指新鲜的肉加上其他鲜配料，如百页结、笋和蔬菜等。「腌笃鲜」意思就是「腌肉」炖「鲜肉」。这汤头鲜美甘甜，风味独特。赶紧煮来吃吃看喔！

### 材料（四人份）：

- 咸肉（五花肉）：1/4 磅
- 鲜猪肉（五花肉或小排骨）：半磅
- 百页结：1/4 磅
- 老姜：5 片
- 高汤（鸡骨、火鸡骨或猪肉骨皆可）：半锅
- 冬笋（新鲜或冰冻）：半磅
- 火腿：1/4 磅

### 作法：

1. 咸肉作法：把五花肉表面均匀地抹上盐（约两汤匙），然后平铺在容器内纸片上，放在冰箱里过夜。
2. 把鲜猪肉洗净切块，放入滚水里烫出血水，捞出后备用。
3. 把百页结泡在热水里约半小



时。

4. 把姜片放入高汤里，用大火煮开。
5. 放入冬笋、百页结以及烫过的鲜猪肉。大火煮开后减为小火，慢炖半小时。
6. 把咸肉外面的盐粒冲去后切块，等大火把汤煮开后放入汤内，然后再小火慢炖 15 分钟。
7. 把火腿切块放入汤内，继续慢炖 15 分钟后即可上桌。最好马上享用，免得火腿走味。

耶稣对她说：「复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活。凡活着信我的人必永远不死。」

（约翰福音 11: 25-26）



本刊文章欢迎非营利性转载，  
但请注明出处，谢谢合作！



2016 年 3 月 // 简体中文版

让赞美成为习惯 1

阿发手记：与 神连接 3

波特兰灵粮堂聚会与联络 2

食谱：腌笃鲜 4



我要时时称颂耶和华，赞美他的话必常在我口中。

（诗篇 34:1）



## 让赞美成为习惯

Sally

2013 年 8 月我来到波特兰，12 月受洗归主。这两年，通过在路得小组的学习，自己的灵命有所成长。神住在我的心里，他的话语增强了我的信心。

有个礼拜四，我参加小组聚会，由师母教导我们如何用神的话来赞美神，并让赞美成为个人的习惯。聚会后，师母询问我们的学习心得。我想起自己因为陪孩子读书

而搬来波特兰已经一年多了，由于语言不通，许多事情自己没有办法解决，都需要借助翻译的帮忙才能解决。为了提高自己的英文听说能力，我参加了 PCC 的英文课程。对年轻人来说，学英文并不是件难事，但是对于我这个国语都讲得不太标准，连 ABC 26 个字母发音都不准确的中年人来说，这是一个挑战！每星期要上五天课，每天下午

复活节：3/27/2016 周日

特会：聆听圣灵的声音（波士顿灵粮堂周爱玲牧师主讲）

4/08/2016 周五 7:30 PM 4/10/2016 周日 10:30 AM

4/09/2016 周六 10 AM



一点到五点。虽然上课比较忙，但我还是抽出时间参加路得小组的聚会，因为我觉得听师母的教导是一种精神享受，可以聆听神的话，使自己灵命成长。

我刚在 PCC 上课时，老师讲的内容我听得半懂不懂，上课的时候觉得像在做梦一样，而我的同学们都是 18~19 岁的年轻人。我的英文基础弱，每天不但要背单词，还要学语法，做功课。更让我有压力的是，每个星期都有考试。每次考试的前一天，我就开始紧张了，担心考不好，晚上常常睡不着，满脑子都是关于考试的事。虽然自己很想睡，可是因为压力大，就是睡不着。于是我就跟神说：「主啊，请你保守我赶快睡着，我明天还要考试，必须要有充足的睡眠。」这个时候，有个声音对我说：「今天有今天的事，明天有明天的事。今天不必为明天的事担忧。」感谢

主！是的，今天有今天的事，明天有明天的事，我们不必为明天的事担忧，因为耶和华我们的神已经为我们预备好明天的事！

感谢神对我的引导！我们要时时刻刻地赞美耶和华！要快快乐乐地说话，保持爽朗的态度，心要安息在主里面，让事情在神的手里成就。无论是大的难处、小的难处或轻微的沮丧，都要保持自己对神的赞美和信心。学习不要以人的眼光看事情，要以神的眼光看，因为我们都是神所拣选的人。我们要常常来赞美神，让赞美成为习惯，就像诗篇 34:1「我要时时称颂耶和华，赞美他的话必常在我口中。」阿们！

# PRAYSE



## 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  
 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



## 5776 AYIN VAV

黄牧师

今年是犹太年历 5776 年，是圣经所说的禧年，要当作圣年。我们凭信心相信神要赐福信靠他的人的产业，补还过去所受的亏损。这也是神悦纳人的禧年，神要赐下「连结」的恩典，不但是神要与我们有更亲密的连结，也是我们人与人之间修复关系、重新和好的连结。



### 阿发手记：与神连结 by 旦旦



我平时喜欢打理花草，也爱思考神和人的事情，最近总结与神连结有几个方法……

大家好，  
我叫阿发！



敬拜赞美  
每天可以播放一些诗歌，



尤其是用经文改编的歌曲。

### 读经、祷告、圣灵的启示



每天至少读一章圣经、背诵金句，用悟性祷告与用圣灵的方言祷告、祷告（用经文祷告），领受从圣灵来的感动和启示。

这些方法都是透过神的话语改变我们。正如神用自己的话语把一片浑沌的宇宙变得有形有体，我们的生命经过与神的话语共振后，就会变得有秩序和充满突破。

