



## 醃篤鮮

食指動

「醃篤鮮」是一道以上海為代表的有名江浙湯品。「醃」是指醃過的肉，例如鹹肉或火腿；「篤」是上海話小火慢燉的意思；「鮮」就是指新鮮的肉加上其他鮮配料，如百頁結、筍和蔬菜等。「醃篤鮮」意思就是「醃肉」燉「鮮肉」。這湯頭鮮美甘甜，風味獨特。趕緊煮來吃吃看喔！

### 材料（四人份）：

- 鹹肉（五花肉）：1/4 磅
- 鮮豬肉（五花肉或小排骨）：半磅
- 百頁結：1/4 磅
- 老薑：5 片
- 高湯（雞骨、火雞骨或豬肉骨皆可）：半鍋
- 冬筍（新鮮或冰凍）：半磅
- 火腿：1/4 磅

### 作法：

1. 鹹肉作法：把五花肉表面均勻地抹上鹽（約兩湯匙），然後平鋪在容器內紙片上，放在冰箱裡過夜。
2. 把鮮豬肉洗淨切塊，放入滾水裡燙出血水，撈出後備用。
3. 把百頁結泡在熱水裡約半小



時。

4. 把薑片放入高湯裡，用大火煮開。
5. 放入冬筍、百頁結以及燙過的鮮豬肉。大火煮開後減為小火，慢燉半小時。
6. 把鹹肉外面的鹽粒沖去後切塊，等大火把湯煮開後放入湯內，然後再小火慢燉 15 分鐘。
7. 把火腿切塊放入湯內，繼續慢燉 15 分鐘後即可上桌。最好馬上享用，免得火腿走味。

耶穌對她說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活。凡活著信我的人必永遠不死。」

（約翰福音 11: 25-26）



本刊文章歡迎非營利性轉載，但請註明出處，謝謝合作！



2016 年 3 月 // 繁體中文版

讓讚美成為習慣 1

阿發手記：與 神連結 3

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 2

食譜：醃篤鮮 4



我要時時稱頌耶和華，讚美祂的話必常在我口中。

（詩篇 34:1）



## 讓讚美成為習慣

Sally

2013 年 8 月我來到波特蘭，12 月受洗歸主。這兩年，通過在路得小組的學習，自己的靈命有所成長。神住在我的心裡，祂的話語增強了我的信心。

有個禮拜四，我參加小組聚會，由師母教導我們如何用 神的話來讚美 神，並讓讚美成為個人的習慣。聚會後，師母詢問我們的學習心得。我想起自己因為陪孩子讀書

而搬來波特蘭已經一年多了，由於語言不通，許多事情自己沒有辦法解決，都需要借助翻譯的幫忙才能解決。為了提高自己的英文聽說能力，我參加了 PCC 的英文課程。對年輕人來說，學英文並不是件難事，但是對於我這個國語都講得不太標準，連 ABC 26 個字母發音都不準確的中年人來說，這是一個挑戰！每星期要上五天課，每天下午

復活節：3/27/2016 週日

特會：聆聽聖靈的聲音（波士頓靈糧堂周愛玲牧師主講）

4/08/2016 週五 7:30 PM

4/10/2016 週日 10:30 AM

4/09/2016 週六 10 AM



一點到五點。雖然上課比較忙，但我還是抽出時間參加路得小組的聚會，因為我覺得聽師母的教導是一種精神享受，可以聆聽神的話，使自己靈命成長。

我剛在 PCC 上課時，老師講的內容我聽得半懂不懂，上課的時候覺得像在做夢一樣，而我的同學們都是 18~19 歲的年輕人。我的英文基礎弱，每天不但要背單詞，還要學語法，做功課。更讓我有壓力的是，每個星期都有考試。每次考試的前一天，我就開始緊張了，擔心考不好，晚上常常睡不著，滿腦子都是關於考試的事。雖然自己很想睡，可是因為壓力大，就是睡不著。於是我就跟神說：「主啊，請你保守我趕快睡著，我明天還要考試，必須要有充足的睡眠。」這個時候，有個聲音對我說：「今天有今天的事，明天有明天的事。今天不必為明天的事擔憂。」感謝

主！是的，今天有今天的事，明天有明天的事，我們不必為明天的事擔憂，因為耶和華我們的神已經為我們預備好明天的事！

感謝神對我的引導！我們要時時刻刻地讚美耶和華！要快快樂樂地說話，保持爽朗的態度，心要安息在主裡面，讓事情在主的手裡成就。無論是大的難處、小的難處或輕微的沮喪，都要保持自己對神的讚美和信心。學習不要以人的眼光看事情，要以神的眼光看，因為我們都是神所揀選的人。我們要常常來讚美神，讓讚美成為習慣，就像詩篇 34:1「我要時時稱頌耶和華，讚美祂的話必常在我口中。」阿們！

# PRAYSE



## 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 9:45 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  
 電子郵箱 bolccip@gmail.com  
 網站 www.bolip.org  
 地址 550 NE 76th AVE  
 Portland, OR 97213



## 5776 AYIN VAV

黃牧師

今年是猶太年曆 5776 年，是聖經所說的禧年，要當作聖年。我們憑信心相信神要賜福信靠祂的人的產業，補還過去所受的虧損。這也是神悅納人的禧年，神要賜下「連結」的恩典，不但是神要與我們有更親密的連結，也是我們人與人之間修復關係、重新和好的連結。



## 阿發手記：與神連結 by 巴巴



我平日喜歡打理花草，也愛思考神和人的事情，最近總結與神連結有幾個方法……

大家好，  
我叫阿發！



### 敬拜讚美

每天可以播放一些詩歌，



尤其是用經文改編的歌曲。

### 讀經、禱告、聖靈的啟示



每天至少讀一章聖經、背誦金句，用悟性禱告與用聖靈的方言禱告、禱讀（用經文禱告），領受從聖靈來的感動和啟示。

這些方法都是透過神的話語改變我們。正如神用自己的話語把一片渾沌的宇宙變得有形有體，我們的生命經過與神的話語共振後，就會變得有序和充滿突破。

