



简易版南瓜鲜菇炖饭

P.L.

初秋微凉的天气，是否想来试试香浓味美的南瓜鲜菇炖饭呢？这道简单又营养的炖饭，特别适合有小孩及长辈的家庭唷！



材料：(约八人份)

- 白饭 8 碗
- 南瓜一颗 (约 1.5 ~ 2 磅)
- 洋葱 2 颗切丁
- 香菇 8 朵 ★
- 鸿喜菇 1 包 (或舞菇) ★
- 白酒 1/2 杯
- 鸡肉 1 磅切丁
- 高汤 2-3 杯
- 起司丝适量
- 盐适量
- 奶油 2 茶匙
- 蒜头 4-5 瓣压碎
- 松露油数滴 (也可不加)
- 松子适量 (烤箱略微烤一下)

作法：

1. 南瓜削皮后切块，放入电锅中蒸熟，並压成泥状。
 2. 奶油放入锅中，洋葱丁以中小火炒香，接着放入蒜头炒香，再放入鸡肉、菇类拌炒，最后加入白酒稍微煨煮一下。
 3. 加入南瓜泥、白饭，拌炒均匀到汤汁收干，起锅前加入适量盐，洒上起司丝即可盛盘，最后於炖饭上加入数滴松露油及撒上适量松子，即可享用。
- ★ 菇类可依照个人喜好选用任何菇类。



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



2016 年 10 月 // 简体中文版

主医好了我破碎的心 1 食谱：简易南瓜鲜菇炖饭 4
 阿发手记：触摸的意义 3 波特兰灵粮堂聚会与联络 4



耶和華啊，认识祢名的人要倚靠祢，因祢没有离弃寻求祢的人。

(诗篇 9:10)

祂 (耶和華) 医好伤心的人，裹好他们的伤处。

(诗篇 147:3)



主医好了我破碎的心

玉美

第二次世界大战末年，母亲在防空洞里生下了我。在那黑暗、潮湿而且阴冷的地下待了一个星期，从此母亲的身体就非常虚弱，一年四季总是头上包着大头巾，身上穿着四、五件厚厚的衣服。我总觉得是我害了母亲，如果不是为了生我，她就不会那么虚弱。每次想起母

亲，亏欠、怜惜与不平就啃噬着我的心。

当母亲还是婴儿时，就被抱去当童养媳。十六岁就毫无选择地被匹配给父亲。那时父亲已经染上了赌博的恶习，不到十年，就把继承的田产和房子通通输个精光，于是母亲只好跟着父亲搬进一间破烂的草

哈利路亚派对：12 岁以下孩童，免费游戏和奖品

时间：10 月 31 日晚上 6:30 - 8:30

地点：波特兰灵粮堂



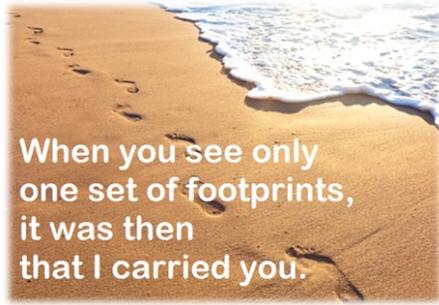
房。

从我懂事以来就很少看到父亲。看到的时候，他总是垂头丧气，好象根本不知道我的存在。开始上学以后，每天中午同学们都在教室里享受丰盛的便当，我却沒有午餐可吃，总是一个人躲到外面的树下，在那里默默流泪地想着：「父亲啊，你在哪里？你为什么不像别人的父亲那样地爱护妻子儿女呢？」我开始怨恨父亲。

一九七一年，我怀着对母亲的亏欠和对父亲的憎恨，到美国和丈夫团聚。后来丈夫信了主，我却还在心里抗拒，内心的创伤使我不能相信耶稣的爱。

一九八九年，可怜的母亲离开了人世，这个打击对我而言实在是太大了，使我更加地痛恨父亲。我把整个心紧闭起来。每个星期天虽然照旧和家人去教会，可是我的心却感觉不到上帝对我的安慰；我的耳朵也听不见上帝对我的呼召。

一九九三年年底的某一天，我独自到一家书店浏览。在一张卡片上面，我看到了下面这些话（注：原文标题为 "Footprints In The Sand"）：有个基督徒梦见自己和上帝在海滩上同行。她生命中的往事一幕一幕地闪现在天空。每一幕都有两双脚印留在沙滩上：



一双是她的，一双是上帝的。看完了最后一幕，她又回头去看从前的脚印。她发现在她生命中，许多时候只有一双脚印。她更发现，这种情况都发生在她最消沉、最悲伤的时候。于是她问上帝说：「上帝啊，为什么在我人生最艰难、最需要祢的时候，祢却离弃了我？」上帝回答说：「我宝贵的孩子，我爱你，永远不会离开你！在你遭遇考验和苦难的时候，你只看到一双脚印，那是我的脚印，因为那时我把你背在我的背上。」

「因为那时我把你背在我的背上」这句话深深扎进了我的心，我恍然大悟，眼泪夺眶而出。回到家里，我跪下大哭。这时我感到主耶稣用祂温暖的手把我扶起来，对我说：

「孩子，我没有抛弃你，我一直都在你的身旁看顾你。你的痛苦我都为你承担了。」我刚硬的心软化了，原来在我还没认识主耶稣以前，祂就爱了我。四十多年来，我一直认为对父亲的怨恨是理所当然的，但是当主耶稣把我的眼泪擦干时，我就清楚地发现，那是一种

罪。我再次跪下，对主说：「主啊，请祢原谅我的罪，医治我这颗破碎的心！我愿意接受祢做我的救主。」

两个月后，我赶回台湾探望病中的父亲。他已经神智不清，不能言语。看到父亲，我开口大叫：「爸，请您原谅我！」接着我一直对他说话，想要把四十多年来藏在心中的话都说出来。我停下的时候，父亲睁开眼睛，看了我

一下，然后慢慢地闭上。显然地，他听到我的话了！

感谢主给我宝贵的十天来照顾父亲。在那短短的十天里，我天天对着神智不清的父亲说话。有生以来，我第一次体会到对父亲的爱。主啊，谢谢祢给我那美好的十天，我终生不会忘记！



本刊文章欢迎非营利性转载，
但请注明出处，谢谢合作！



阿发手记：触摸的意义

by 旦旦

从前长大麻疯的人被视为不洁净，他们甚至要用铃声提醒别人避开自己。



一天，耶稣传道后下山，一个麻疯病人上前求祂说，若是耶稣愿意，自己就可以得洁净。



耶稣回答说：「我肯！」，并伸手摸他。那人因此得医治。为何耶稣不只是用口说，而是冒着被传染的危险治病呢？



因为耶稣要医治他的身体和心灵，用手摸他表达祂没有嫌弃他。同样，我们对犯错和远离神的弟兄姐妹也不要轻易放弃！

