



簡易版南瓜鮮菇燉飯

P.L.

初秋微涼的天氣，是否想來試試香濃味美的南瓜鮮菇燉飯呢？這道簡單又營養的燉飯，特別適合有小孩及長輩的家庭唷！



材料：(約八人份)

- 白飯 8 碗
- 南瓜一顆 (約 1.5 ~ 2 磅)
- 洋蔥 2 顆切丁
- 香菇 8 朵 ★
- 鴻喜菇 1 包 (或舞菇) ★
- 白酒 1/2 杯
- 雞肉 1 磅切丁
- 高湯 2-3 杯
- 起司絲適量
- 鹽適量
- 奶油 2 茶匙
- 蒜頭 4-5 瓣壓碎
- 松露油數滴 (也可不加)
- 松子適量 (烤箱略微烤一下)

作法：

1. 南瓜削皮後切塊，放入電鍋中蒸熟，並壓成泥狀。
 2. 奶油放入鍋中，洋蔥丁以中小火炒香，接著放入蒜頭炒香，再放入雞肉、菇類拌炒，最後加入白酒稍微煨煮一下。
 3. 加入南瓜泥、白飯，拌炒均勻到湯汁收乾，起鍋前加入適量鹽，灑上起司絲即可盛盤，最後於燉飯上加入數滴松露油及撒上適量松子，即可享用。
- ★ 菇類可依照個人喜好選用任何菇類。



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
電子郵件	bolccip@gmail.com
網站	www.bolip.org
地址	550 NE 76th AVE Portland, OR 97213



2016 年 10 月 // 繁體中文版

主醫好了我破碎的心 1 食譜：簡易南瓜鮮菇燉飯 4
阿發手記：觸摸的意義 3 波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 4



耶和華啊，認識祢名的人要倚靠祢，因祢沒有離棄尋求祢的人。

(詩篇 9:10)

祂 (耶和華) 醫好傷心的人，裹好他們的傷處。

(詩篇 147:3)



主醫好了我破碎的心

玉美

第二次世界大戰末年，母親在防空洞裏生下了我。在那黑暗、潮濕而且陰冷的地下待了一個星期，從此母親的身體就非常虛弱，一年四季總是頭上包著大頭巾，身上穿著四、五件厚厚的衣服。我總覺得是我害了母親，如果不是為了生我，她就不會那麼虛弱。每次想起母

親，虧欠、憐惜與不平就啃噬著我的心。

當母親還是嬰兒時，就被抱去當童養媳。十六歲就毫無選擇地被匹配給父親。那時父親已經染上了賭博的惡習，不到十年，就把繼承的田產和房子通通輸個精光，於是母親只好跟著父親搬進一間破爛的草

哈利路亞派對：12 歲以下孩童，免費遊戲和獎品

時間：10 月 31 日晚上 6:30 - 8:30

地點：波特蘭靈糧堂



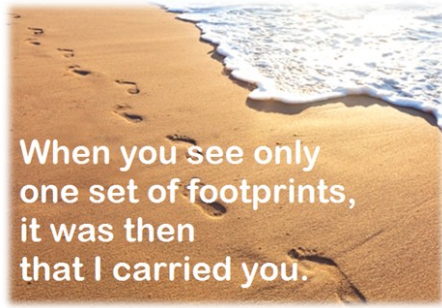
房。

一九七一年，我懷著對母親的虧欠和對父親的憎恨，到美國和丈夫團聚。後來丈夫信了主，我卻還在心裏抗拒，內心的創傷使我不能相信耶穌的愛。

從我懂事以來就很少看到父親。看到的時候，他總是垂頭喪氣，好像根本不知道我的存在。開始上學以後，每天中午同學們都在教室裏享受豐盛的便當，我卻沒有午餐可吃，總是一個人躲到外面的樹下，在那裏默默流淚地想著：「父親啊，你在哪裏？你為什麼不像別人的父親那樣地愛護妻子兒女呢？」我開始怨恨父親。

一九八九年，可憐的母親離開了人世，這個打擊對我而言實在是太大了，使我更加地痛恨父親。我把整個心緊閉起來。每個星期天雖然照舊和家人去教會，可是我的心卻感覺不到上帝對我的安慰；我的耳朵也聽不見上帝對我的呼召。

一九九三年年底的某一天，我獨自到一家書店瀏覽。在一張卡片上面，我看到了下面這些話（註：原文標題為 "Footprints In The Sand"）：有個基督徒夢見自己和上帝在海灘上同行。她生命中的往事一幕一幕地閃現在天空。每一幕都有兩雙腳印留在沙灘上：



一雙是她的，一雙是上帝的。看完了最後一幕，她又回頭去看從前的腳印。她發現在她生命中，許多時候只有一雙腳印。她更發現，這種情況都發生在她最消沈、最悲傷的時候。於是她問上帝說：「上帝啊，為什麼在我人生最艱難、最需要祢的時候，祢卻離棄了我？」上帝回答說：「我寶貴的孩子，我愛妳，永遠不會離開妳！在妳遭遇考驗和苦難的時候，妳只看到一雙腳印，那是我的腳印，因為那時我把妳背在我的背上。」

「因為那時我把妳背在我的背上」這句話深深扎進了我的心，我恍然大悟，眼淚奪眶而出。回到家裡，我跪下大哭。這時我感到主耶穌用祂溫暖的手把我扶起來，對我說：

「孩子，我沒有拋棄妳，我一直都在妳的身旁看顧妳。妳的痛苦我都為妳承擔了。」我剛硬的心軟化了，原來在我還沒認識主耶穌以前，祂就愛了我。四十多年來，我一直認為對父親的怨恨是理所當然的，但是當主耶穌把我的眼淚擦乾時，我就清楚地發現，那是一種

罪。我再次跪下，對主說：「主啊，請祢原諒我的罪，醫治我這顆破碎的心！我願意接受祢做我的救主。」

兩個月後，我趕回臺灣探望病中的父親。他已經神智不清，不能言語。看到父親，我開口大叫：「爸，請您原諒我！」接著我一直對他說話，想要把四十多年來藏在心中的話都說出來。我停下的時候，父親睜開眼睛，看了我

一下，然後慢慢地閉上。顯然地，他聽到我的話了！

感謝主給我寶貴的十天來照顧父親。在那短短的十天裏，我天天對著神智不清的父親說話。有生以來，我第一次體會到對父親的愛。主啊，謝謝祢給我那美好的十天，我終生不會忘記！



本刊文章歡迎非營利性轉載，但請註明出處，謝謝合作！



阿發手記：觸摸的意義

by 巴巴

從前長大癩瘋的人被視為不潔淨，他們甚至要用鈴聲提醒別人避開自己。



耶穌回答說：「我肯！」，並伸手摸他。那人因此得醫治。為何耶穌不只是用口說，而是冒著傳染的危險治病呢？



一天，耶穌講道後下山，一個癩瘋病人上前求祂說，若是耶穌願意，自己就可以得潔淨。



因為耶穌要醫治他的身體和心靈，用手摸他表達祂沒有嫌棄他。同樣，我們對犯錯和遠離神的弟兄姊妹也不要輕易放棄！

