



## 食譜：腐竹羊腩煲

W.L.

羊肉能防禦風寒，有補中氣、治虛的功效，是冬季的滋補佳品，但很多人怕羊羶味而不敢食用。其實只要烹調方法得當，加上合適的調味料，就能去掉羶味。

### 材料：

- |                 |         |
|-----------------|---------|
| 1. 羊腩 (切塊)      | 約 2.2 磅 |
| 2. 腐竹 (切段)      | 半包      |
| 3. 紅蘿蔔或白蘿蔔 (切塊) | 適量      |
| 4. 香菇           | 10 朵    |
| 5. 薑片           | 10 片    |
| 6. 蒜頭           | 5 顆     |
| 7. 冰糖           | 2 大匙    |
| 8. 豆腐乳          | 2 塊     |
| 9. 紹興酒或米酒       | 適量      |
| 10. 黑胡椒粉        | 2 小匙    |
| 11. 醬油、蠔油       | 各 2 大匙  |

### 香料包：

- |             |       |
|-------------|-------|
| a. 陳皮       | 1-2 片 |
| b. 桂皮       | 1 只   |
| c. 八角       | 2 顆   |
| d. 草果       | 2-3 顆 |
| e. 孜然 (小茴香) | 2 克   |

### 作法：

- 腐竹以清水浸泡至軟。
- 羊腩以滾水加適量紹興酒或米酒川燙，再以清水洗淨。
- 取一電鍋內鍋，將羊腩、材料

3—11及香料包逐一放入。

- 電鍋內鍋加水至九分滿，電鍋外鍋加二杯水燉煮約二小時。
- 待湯料完成後，取出內鍋放置爐火上，將泡軟的腐竹放進鍋中煮沸後熄火即完成。(腐竹浸泡於湯料愈久愈入味喔！)

### 備註：

此料理亦可用壓力鍋和一般湯鍋燉煮。壓力鍋作法是待壓力起來後小火燉煮十分鐘後熄火，讓壓力自動洩完便可開鍋，將泡軟的腐竹放進鍋中煮沸後熄火即可。一般湯鍋放置爐火上燉煮約一小時即完成。可依個人喜好加入青菜也很美味喔！



本刊文章歡迎非營利性轉載，但請註明出處，謝謝合作！



2016年9月 // 繁體中文版

教養孩童之經驗談 1

食譜：腐竹羊腩煲 4

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 3



教養孩童，使他走當行的道，就是到老，他也不偏離。  
(箴言 22:6)

不忍用杖打兒子的，是恨惡他；疼愛兒子的，隨時管教。  
(箴言 13:24)



## 教養孩童之經驗談

T.F.

《聖經》雖然是一本世人眼中古老的書，卻有最現代化教養孩童的觀念。新約《聖經》中有個孩子叫約翰，是主耶穌的先鋒，他的父親祭司撒迦利亞完全照著神給他的旨意與託付來養育這孩子。所以《聖經》形容這個孩子說：「他心靈是強健的。」(路加福音 1:80) 今天我們最大的問題就是心靈不夠強健。廿一世紀的華人父母養育兒女時，都面臨嚴竣的挑戰，因為我們所處的世界，資訊氾濫，黑白不分，傳統

價值觀和道德觀正在崩盤。如雨後春筍般的新觀念不斷湧現的同時，也帶下更多無解的問題。

有位中國來美的訪問學者在高校教書多年，來美之後聽到也看到《聖經》中有關家庭對人際關係的教導，倍加讚賞，他表示中國高校裡面十分缺乏這樣的教導。他曾深夜接到電話，因一位學生跟教授要求提高他考試分數無法如願，已經站在八樓宿舍的陽台，準備往下跳了！身為師長的

他束手無策，無法有效地開導這個鬱悶的學生。二〇一四年四月發生在台北捷運車廂裡的恐怖殺人事件，以及數年前台灣的留日學生因感情受挫殺害兩位女子，還有更早的東岸維吉尼亞理工學院校園屠殺事件，都說出了這類問題的嚴重性，這些都成為父母親的焦慮。

幾年前美國基督教雜誌曾針對美國本土的基督徒做過一個統計資料：

- 在四~十五歲之間信主的比例是85%；十五至卅歲之間信主的比例則掉到10%，而卅歲以上只有4%。
- 父母親若正常去教會聚會的話，孩子正常去教會聚會的比例約72%。若只有爸爸去教會聚會的話，比例約55%；反過來如果只有媽媽去教會聚會的話，只有15%，將近有40%的落差。從這裡可以看到爸爸角色的影響力有多大。
- 十八歲的孩子離家後會否定他的信仰的幾乎高達80%。

感謝神，讓我和內在教養孩子上學習了很多，我們照《聖經》的話語來養育三個兒女，相信孩子是神賜給我們的禮物，為要教我們從做父母親的角色中學習如何愛人、照顧人；而且孩子是神的產業，在神的手中，然而現今忙碌父母卻很容易讓孩子成為自己手中的「慘業」。

老大Jeff的成長過程較少令我擔心，他個性成熟，喜歡的事會自己搞定。例如他高中時喜歡吹中喇叭，就參加樂儀隊，自己會去租樂器，也會去打工賺錢買喜愛的樂器。

老二Andy有段時間顯出很強烈的「老二情結」，讓我們吃了不少的苦頭，我曾幾次差點要體罰他，他的個性比Jeff更固執。記得他高中時，提出要「穿耳洞」的請求，這對我們是個不小的挑戰，我們決定多為他禱告，看他會不會改變心意。結果他沒有改變心意，但他提出了一項保證——他絕不會去刺青，我們考量了他參加青少年聚會、交友及課業成績等情形，禱告後有平安就同意了他的要求。還有他初中時決定要練街舞，「B-Boy」就是把頭倒立在光滑地板上快速旋轉，或用單一手臂支撐身體重量在地上旋轉的舞蹈，這是相當耗體力。我們看他勤練不已，雖然擔心會不會傷到身體，但也只能同意，這也讓他練就了六塊腹肌的健美身材。

最小的女兒Jennifer個性活潑，手也很巧，在高中裡她幫同學們做髮型設計或化妝是出了名的，她的成績比她兩個哥哥都好，目前是成績全A的十年級學生，也在教會中正常參與青少年的聚會。

感謝主的憐憫！老大在俄亥俄州克里夫蘭市的CWRU大學就讀，

在校的四年中，他都按時參加教會中合適他的聚會，也參與校園的宣教，幫忙中國來的同學，教他們開車找房，陪讀《聖經》等。神也祝福他，讓他在二〇一四年五月雙學位畢業，現在申請醫學院中。

老二Andy目前是UVa的二年級生，主修護理，忙碌的課餘，也儘量參加校園團契，他已經連續二年把他的春假完全用在照顧華府黑人區內貧童的Little Light Missionary宣教事工上。

我不是一個很成功的父親，不過我的孩子們的表現還算正常，我並不羨慕其他亞洲父母拼命送孩子去上各式的音樂課或美術課，難道就為了一句「不要讓孩子輸在起跑線上」的迷思？

《聖經》有我們現代人面臨所有問題的解答。世人與那位造人且愛人的真神，因著罪的問題分開了，隨著己意在地上勞碌地討生活，失去了永生的盼望，

但神藉著祂的獨生愛子耶穌來完成救恩。所以我很重視孩子們與耶穌之間的關係是否正常，因為他們在還小的時候，為了討父母喜歡，跟著父母讀經、禱告、聚會，這固然很好，但我更在乎能否從孩子們身上看到像主耶穌的性情與品格。在美國長大的青少年，基本上超過十八歲以後，父母親的話就逐漸失去對他們的約束力，所以父母的身教更為重要，特別是在他們的信仰與人際關係上有很長遠的影響力。曾有一個嗜酒成性的男子，在大雪的夜晚要出外買酒喝，他的幼子跟在他後面，踩著他的腳印一步一步地跟著他，這讓他頓時覺醒，從此不再酗酒過日。所以做基督徒父親們，不要小看你每週日帶著全家一起去教會聚會，做父母的不要小看一起跪在床前為自己和家人的禱告，你我的腳蹤正在影響下一代未來走的道路呢！願神的恩典與慈愛祝福你和你的家人！



## 波特蘭靈糧堂聚會與聯絡



中文崇拜	週日 10:45 AM	靈修專線	503-334-3501
禱告聚會	週二 7:30 PM	教 牧	黃瑞發牧師
成人主日學	週日 9:30 AM	牧師電話	360-885-4488
姊妹聚會	以斯帖小組@溫哥華	電子郵箱	bolccip@gmail.com
	週二 9:45 AM	網 站	www.bolip.org
	路得小組@教會	地 址	550 NE 76th Ave.
	週四 9:45 AM		Portland, OR 97213