



食谱：腐竹羊腩煲

W.L.

羊肉能防御风寒，有补中气、治虚的功效，是冬季的滋补佳品，但很多人怕羊膻味而不敢食用。其实只要烹调方法得当，加上合适的调味料，就能去掉膻味。

材料：

- | | |
|----------------|---------|
| 1. 羊腩（切块） | 约 2.2 磅 |
| 2. 腐竹（切段） | 半包 |
| 3. 红萝卜或白萝卜（切块） | 适量 |
| 4. 香菇 | 10 朵 |
| 5. 姜片 | 10 片 |
| 6. 蒜头 | 5 颗 |
| 7. 冰糖 | 2 大匙 |
| 8. 豆腐乳 | 2 块 |
| 9. 绍兴酒或米酒 | 适量 |
| 10. 黑胡椒粉 | 2 小匙 |
| 11. 酱油、蚝油 | 各 2 大匙 |

香料包：

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

作法：

- 腐竹以清水浸泡至软。
- 羊腩以滚水加适量绍兴酒或米酒川烫，再以清水洗净。
- 取一电锅内锅，将羊腩、材料

3—11及香料包逐一放入。

- 电锅内锅加水至九分满，电锅外锅加二杯水炖煮约二小时。
- 待汤料完成后，取出内锅放置炉火上，将泡软的腐竹放进锅中煮沸后熄火即完成。（腐竹浸泡于汤料愈久愈入味喔！）

备注：

此料理亦可用压力锅和一般汤锅炖煮。压力锅作法是待压力起来后小火炖煮十分钟后熄火，让压力自动泄完便可开锅，将泡软的腐竹放进锅中煮沸后熄火即可。一般汤锅放置炉火上炖煮约一小时即完成。可依个人喜好加入青菜也很美味喔！



本刊文章欢迎非营利性转载，
但请注明出处，谢谢合作！



2016年9月 // 简体中文版

教养孩童之经验谈 1

食谱：腐竹羊腩煲 4

波特兰灵粮堂聚会与联络 3



教养孩童，使他走当行的道，就是到老，他也不偏离。
（箴言 22:6）

不忍用杖打儿子的，是恨恶他；疼爱儿子的，随时管教。（箴言 13:24）



教养孩童之经验谈

T.F.

《圣经》虽然是一本世人眼中古老的书，却有最现代化教养孩童的观念。新约《圣经》中有个孩子叫约翰，是主耶稣的先锋，他的父亲祭司撒迦利亚完全照着神给他的旨意与托付来养育这孩子。所以《圣经》形容这个孩子说：「他心灵是强健的。」（路加福音 1:80）今天我们最大的问题就是心灵不够强健。廿一世纪的华人父母养育儿女时，都面临严峻的挑战，因为我们所处的世界，资讯泛滥，黑白不分，传统

价值观和道德观正在崩盘。如雨后春笋般的新观念不断涌现的同时，也带下更多无解的问题。

有位中国来美的访问学者在高校教书多年，来美之后听到也看到《圣经》中有关家庭对人际关系的教导，倍加赞赏，他表示中国高校里面十分缺乏这样的教导。他曾深夜接到电话，因一位学生跟教授要求提高他考试分数无法如愿，已经站在八楼宿舍的阳台，准备往下跳了！身为师长的

他束手无策，无法有效地开导这个郁闷的学生。二〇一四年四月发生在台北捷运车厢里的恐怖杀人事件，以及数年前台湾的留日学生因感情受挫杀害两位女子，还有更早的东岸维吉尼亚理工学院校园屠杀事件，都说出了这类问题的严重性，这些都成为父母亲的焦虑。

几年前美国基督教杂志曾针对美国本土的基督徒做过一个统计资料：

- 在四~十五岁之间信主的比例是85%；十五至卅岁之间信主的比例则掉到10%，而卅岁以上只有4%。
- 父母亲若正常去教会聚会的话，孩子正常去教会聚会的比例约72%。若只有爸爸去教会聚会的话，比例约55%；反过来如果只有妈妈去教会聚会的话，只有15%，将近有40%的落差。从这里可以看到爸爸角色的影响力有多大。
- 十八岁的孩子离家后会否定他的信仰的几乎高达80%。

感谢神，让我和内在在教养孩子上学习了很多，我们照《圣经》的话语来养育三个儿女，相信孩子是神赐给我们的礼物，为要教我们从做父母亲的角色中学习如何爱人、照顾人；而且孩子是神的产业，在神的手中，然而现今忙碌父母却很容易让孩子成为自己手中的「惨业」。

老大Jeff的成长过程较少令我担心，他个性成熟，喜欢的事会自己搞定。例如他高中时喜欢吹喇叭，就参加乐仪队，自己会去租乐器，也会去打工赚钱买喜爱的乐器。

老二Andy有段时间显出很强烈的「老二情结」，让我们吃了不少的苦头，我曾几次差点要体罚他，他的个性比Jeff更固执。记得他高中时，提出要「穿耳洞」的请求，这对我们是个不小的挑战，我们决定多为他祷告，看他会不会改变心意。结果他没有改变心意，但他提出了一项保证——他绝不会去刺青，我们考量了他参加青少年聚会、交友及课业成绩等情形，祷告后有平安就同意了他的要求。还有他初中时决定要练街舞，「B-Boy」就是把头倒立在光滑地板上快速旋转，或用单一手臂支撑身体重量在地上旋转的舞蹈，这是相当耗体力。我们看他勤练不已，虽然担心会不会伤到身体，但也只能同意，这也让他练就了六块腹肌的健美身材。

最小的女儿Jennifer个性活泼，手也很巧，在高中里她帮同学们做发型设计或化妆是出了名的，她的成绩比她两个哥哥都好，目前是成绩全A的十年级学生，也在教会中正常参与青少年的聚会。

感谢主的怜悯！老大在俄亥俄州克里夫兰市的CWRU大学就读，

在校的四年中，他都按时参加教会中合适他的聚会，也参与校园的宣教，帮忙中国来的同学，教他们开车找房，陪读《圣经》等。神也祝福他，让他在二〇一四年五月双学位毕业，现在申请医学院中。

老二Andy目前是UVa的二年级生，主修护理，忙碌的课余，也尽量参加校园团契，他已经连续二年把他的春假完全用在照顾华府黑人区内贫童的Little Light Missionary宣教事工上。

我不是一个很成功的父亲，不过我的孩子们的表现还算正常，我并不羡慕其他亚洲父母拼命送孩子去上各式的音乐课或美术课，难道就为了一句「不要让孩子输在起跑线上」的迷思？

《圣经》有我们现代人面临所有问题的解答。世人与那位造人且爱人的真神，因着罪的问题分开了，随着己意在地上劳碌地讨生活，失去了永生的盼望，

但神借着祂的独生爱子耶稣来完成救恩。所以我很重视孩子们与耶稣之间的关系是否正常，因为他们在还小的时候，为了讨父母喜欢，跟着父母读经、祷告、聚会，这固然很好，但我更在乎能否从孩子们身上看到象主耶稣的性情与品格。在美国长大的青少年，基本上超过十八岁以后，父母亲的话就逐渐失去对他们的约束力，所以父母的身教更为重要，特别是在他们的信仰与人际关系上有很长远的影响力。曾有一个嗜酒成性的男子，在大雪的夜晚要出外买酒喝，他的幼子跟在他后面，踩着他的脚印一步一步地跟着他，这让他顿时觉醒，从此不再酗酒过日。所以做基督徒父亲们，不要小看你每周日带着全家一起去教会聚会，做父母的不要小看一起跪在床前为自己和家人的祷告，你我的脚踪正在影响下一代未来走的道路呢！愿神的恩典与慈爱祝福你和你的家人！



波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜	周日 10:45 AM	灵修专线	503-334-3501
祷告聚会	周二 7:30PM	教 牧	黄瑞发牧师
成人主日学	周日 9:30 AM	牧师电话	360-885-4488
姐妹聚会	以斯帖小组@温哥华	电子邮箱	bolccip@gmail.com
	周二 9:45 AM	网 站	www.bolip.org
	路得小组@教会	地 址	550 NE 76th Ave.
	周四 9:45 AM		Portland, OR 97213