

台南碗粿



碗粿是台湾著名的小吃，其中台南碗粿的馅料有猪肉、香菇及卤蛋，因为混入卤汁，故颜色较深。-家庭煮夫

材料：

五花肉	1/2 磅(川烫后切块)
虾米	2 大匙(泡软)
香菇	12 小朵(泡软)
酱油	1/2 杯
油葱酥	3 大匙
水煮蛋	4 个(用咸蛋黄更佳)
隔夜白饭	3 杯
在来米粉	3 杯(或菜头粿粉)
地瓜粉	3/4 杯

沾酱材料：

酱油	3 大匙
糖	2 大匙
地瓜粉	3 大匙

碗粿做法：

- 起油锅，放入五花肉、虾米和香菇爆香，再加入酱油。炒香后加入两杯水和油葱酥煮开，放入水煮蛋，转小火，盖上锅盖煮十分钟后熄火备用。
- 调理机中倒入白饭和三杯水，打成米浆备用。(打至不见颗粒)
- 将在来米粉、地瓜粉、米浆和三杯水放入大容器搅拌均匀成为米糊备用。

- 挑出卤肉、卤香菇和卤蛋，并舀出三大匙卤汁备用。剩余卤汁倒入米糊中调匀之后倒入炒锅，开中火以锅铲沿锅底炒至约七分熟呈稠糊状。
- 熄火起锅，将米糊一一填入饭碗中至七至八分满，各放上一片卤香菇、一块卤肉和四分之一颗卤蛋。表面略微整型，再移入水已经煮沸的蒸锅中，蒸二十五分钟即可。

酱料做法：

另取一小锅，倒入先前舀出的卤汁，加酱油、糖、地瓜粉和两杯水调匀，再开火搅拌煮至沸腾。熄火放凉即为沾酱。加蒜泥淋在碗粿上享用，风味绝佳。

※若用电饭锅，在外锅加一杯水，蒸至开关跳起即可。

※测试是否熟透，可用筷子插入，若未沾附滑滑的生粉，即是熟透。

※蒸好放凉后再品尝，不仅较易脱模，口感也会更有嚼劲。



波特兰灵粮堂

主日聚会： 周日 09:15 AM (英文)

10:45 PM (中文)

祷告聚会： 周二 7:30 PM

生活广场: DIY 厨房(萝卜糕制作)

时间: 三月二十一日 2-4 PM

地点: 教会地下室 3 号教室

地址：

550 NE 76th Ave. Portland, OR 97213

网站: www.BOLIP.org

电话: (971) 271-7435

2015 年

二月 简体版

恩典之路

本期内容：

如此我遇见了神	1
台南碗粿	4
生活广场: 萝卜糕制作	4
波特兰灵粮堂聚会与联络	4



「我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？感谢神！靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。」

<罗马书 7：24-25>

如此我遇见了神

我真是苦啊！谁能救我呢？

大学刚毕业时参加一个布道会，讲员引用圣经罗马书 7:18-25「我也知道在我里头，就是我肉体之中，没有良善。因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。故此，我所愿意的善，我反不作；我所不愿意的恶，我倒去作。若我去作所不愿意作的，就不是我作的，乃是住在我里头的罪作的。我觉得有个律，就是我愿意为善的时候，便有恶与我同在。因为按着我里面的意思，我是喜欢神的律；但我觉得肢体中另有个律和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律。我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？感谢神！靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。」我被这样的话深深地打动，因为那就是我的光景，连最简单的“从心里真正饶恕”一个得罪我的人都做不到，虽然我很清楚我必须那样做。



我真正经历「靠着我们的主耶稣基督，脱离我内心里犯罪的律」，是我信主一些年日后的事。每次有人得罪我，我都会口里向神祷告，求神改变他，也告诉自己我要饶恕他。但我发现这样的祷告是没有功效的，我的饶恕只停留在头脑，没有往心里去。因为我内心里想离他远一点，路上看到他时，会故意绕别的路，或者就表面上说声「嗨」了事。

我被这样的光景困扰多时，后来经由一位有经验的心理医生，也是属灵长辈指点，改换了我的祷告方式：一、向神具体而详细地描述我心里面的委屈，告诉神我没有力量饶恕，但我愿意饶恕他。二、祈求神饶恕我心里对他的苦毒和怨恨。三、求神赐我力量饶恕他，赐我神的爱，代替我里面的恼恨。四、奉主耶稣的圣名祝福他。

这位长辈告诉我，饶恕是我意愿的选择，不是一种感觉。当我决定饶恕对方时，我不一定有喜欢对方的感觉。我要一直祷告，直到我能为对方的成功而高兴，为他的失败同感挫折。我真的这样做，天天为饶恕那得罪我的人来祷告。八个月后，我发现我真的可以出自内心拥抱对方。那是一种释放，一种自由，从此饶恕变成我性情的一部分，世上的困难无法夺去我内心的安息。

不再被命运控制

我生长在一个「虔诚拜拜」的家庭：早餐全家吃斋；农历每月初一、十五全家吃全斋；每天早晚必由祖父或父亲上香。唯一让我困惑的是没有人知道我们所敬奉的「神明」是谁，但若不做，就会得罪「他们」，会遭灾难。有位婶婶有通灵的能力，能替家人预知未来和一生的命运，因着她拜的偶像的指点，家人做生意至少赚千万美金，因此全家都非常遵从她的「指点」。她告诉我父亲，说我命不好，不可受太高的教育，因为书读愈多命就愈糟，只要找个「好婆家」结婚即可。父亲更相信「命长在骨头里」，到死都无法脱离。

幸运的是，我从小就很会读书，在校总是名列前茅，高中考上全南台湾最好的女中。父亲怕我命舛，极力反对我上大学、受高等教育。我就离家出走，想自己找工作，半工半读。父亲拗不过我的坚持，我就这样去读高中、上大学。虽然我的梦想似乎成真，但婶婶对我的命的预言，以及父亲对宿命论的根深蒂固，时时困扰着我。当遇到难处时，我会常常不自觉地归因于我命不好，内心深处有种说不出的失落和永远摆脱不了的压力。直到有一天，我在一个教会的聚会里，听到了这样的话「虚心的人有福了，因为天国是他们的。」讲员将这

话解释为「心灵深处觉得虚空，今生的一切无任何事物能满足自己，因此转而追求神和属神事物的人，现在就可以活在天国的领域里，经历天国的实际，也就是他们不再受命运控制。」我如释重负，终于找到了一条路，走出了父亲「命长在骨头里」的宿命咒诅。

父母因为信仰的缘故，遇事喜欢求神问卜。我在信主十几年后，生了一场大病。那时我人在美国，父母怕我过不了这个难关，未经我的同意，就将我的八字拿去请人卜算。那占卜的算了许多，找不到答案，就问我的家人「被卜的是信耶稣的吗？」因为他找不到我的命盘，我是活在不同国度里的人。圣经说，当我们信主时，是从这世界黑暗的权势迁入神光明的国度里，这话是真的。感谢赞美神！我如今成为神的孩子，我的生命在神手中，我不再被命运控制。

耶稣得了超乎万名之上的名

我因从小多病难养，父母将我献给他们拜的偶像做「义女」。我身上一直戴着红色小香袋，上面有偶像的名字和「永保平安」字样，直到我十五岁。父母习惯遇事求神问卜、许愿，有时家里遭遇某种灾难，经「神明指点」，是父母因为孩子多，替某个孩子许的愿忘了还，所以他们来追讨。我后来离家在外求学，遇到困难时也

会到庙里去寻求解惑或者许愿。

我大学毕业，寻求耶稣基督一段时日，在一个布道会里很受感动，很想接受耶稣。但心中惧怕我以前所拜的，许了愿还没还的，会来向我追讨。牧师告诉我，当我接受耶稣为我个人的救主后，我身上将有圣灵的印记，无论是天上、地上和地底下的一切灵界里的，看到这印记就知道我是属基督的，不敢随便伤害我。因圣经说，当耶稣基督死在十字架上，被埋葬，第三天复活后，「神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名，叫一切在天上的、地上的和地底下的，因耶稣的名无不屈膝。」（腓立比书 2:9-10）从小戴着小香袋的我当下就立刻明白而接受耶稣。奇妙的是，我从小睡觉总是噩梦连连，但从那天晚上起，就能非常平安地一觉睡到天明。信了耶稣后，我极力地想更多认识他，就如圣经上的应许「信的人必有神迹随着他们。」（马可福音 16:17），我这一生都在经历他的神迹。感谢赞美神，将一切荣耀归给他！

— 安息

