

台南碗粿



碗粿是台灣著名的小吃，其中台南碗粿的餡料有豬肉、香菇及滷蛋，因為混入滷汁，故顏色較深。 — 家庭煮夫

材料：

五花肉	1/2 磅(川燙後切塊)
蝦米	2 大匙(泡軟)
香菇	12 小朵(泡軟)
醬油	1/2 杯
油蔥酥	3 大匙
水煮蛋	4 個(用鹹蛋黃更佳)
隔夜白飯	3 杯
在來米粉	3 杯(或菜頭粿粉)
地瓜粉	3/4 杯

沾醬材料：

醬油	3 大匙
糖	2 大匙
地瓜粉	3 大匙

碗粿做法：

- 起油鍋，放入五花肉、蝦米和香菇爆香，再加入醬油。炒香後加入兩杯水和油蔥酥煮開，放入水煮蛋，轉小火，蓋上鍋蓋煮十分鐘後熄火備用。
- 調理機中倒入白飯和三杯水，打成米漿備用。(打至不見顆粒)
- 將在來米粉、地瓜粉、米漿和三杯水放入大容器攪拌均勻成為米糊備用。

- 挑出滷肉、滷香菇和滷蛋，並舀出三大匙滷汁備用。剩餘滷汁倒入米糊中調勻之後倒入炒鍋，開中火以鍋鏟沿鍋底炒至約七分熟呈稠糊狀。
- 熄火起鍋，將米糊一一填入飯碗中至七至八分滿，各放上一片滷香菇、一塊滷肉和四分之一顆滷蛋。表面略微整型，再移入水已經煮沸的蒸鍋中，蒸二十五分鐘即可。

醬料做法：

另取一小鍋，倒入先前舀出的滷汁，加醬油、糖、地瓜粉和兩杯水調勻，再開火攪拌煮至沸騰。熄火放涼即為沾醬。加蒜泥淋在碗粿上享用，風味絕佳。

※若用電鍋，在外鍋加一杯水，蒸至開關跳起即可。

※測試是否熟透，可用筷子插入，若未沾附滑滑的生粉，即是熟透。

※蒸好放涼後再品嚐，不僅較易脫模，口感也會更有嚼勁。



波特蘭靈糧堂

聚會時間：星期日 9:15 AM (英文)
星期日 10:45 AM (中文)

禱告聚會：星期二 7:30 PM

生活廣場：DIY 廚房(蘿蔔糕製作)

時間：三月二十一日 2-4 PM

地點：教會地下室 3 號教室

教會地址：

550 NE 76th Ave. Portland, OR 97213

網站： www.BOLIP.org

電話： (971) 271-7435

2015 年

三月 繁體版

恩典之路

本期內容：

如此我遇見了神	1
台南碗粿	4
生活廣場：蘿蔔糕製作	4
波特蘭靈糧堂聚會與聯絡	4



「我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？感謝神！靠着我們的主耶穌基督就能脫離了。」

〈羅馬書 7：24-25〉

如此我遇見了神

我真是苦啊！誰能救我呢？

大學剛畢業時參加一個佈道會，講員引用聖經羅馬書 7:18-25「我也知道在我裏頭，就是我肉體之中，沒有良善。因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不作；我所不願意的惡，我倒去作。若我去作所不願意作的，就不是我作的，乃是住在我裏頭的罪作的。我覺得有個律，就是我願意為善的時候，便有惡與我同在。因為按着我裏面的意思，我是喜歡神的律；但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？感謝神！靠着我們的主耶穌基督就能脫離了。」我被這樣的話深深地打動，因為那就是我的光景，連最簡單的“從心裡真正饒恕”一個得罪我的人都做不到，雖然我很清楚我必須那樣做。



我真正經歷「靠著我們的主耶穌基督，脫離我內心裡犯罪的律」，是我信主一些年日後的事。每次有人得罪我，我都會口裡向神禱告，求神改變他，也告訴自己我要饒恕他。但我發現這樣的禱告是沒有功效的，我的饒恕只停留在頭腦，沒有往心裡去。因為我內心裡想離他遠一點，路上看到他時，會故意繞別的路，或者就表面上說聲「嗨」了事。

我被這樣的光景困擾多時，後來經由一位有經驗的心理醫生，也是屬靈長輩指點，改換了我的禱告方式：一、向神具體而詳細地描述我心裡的委屈，告訴神我沒有力量饒恕，但我願意饒恕他。二、祈求神饒恕我心裡對他的苦毒和怨恨。三、求神賜我力量饒恕他，賜我祂的愛，代替我裡面的惱恨。四、奉主耶穌的聖名祝福他。

這位長輩告訴我，饒恕是我意願的選擇，不是一種感覺。當我決定饒恕對方時，我不一定有喜歡對方的感覺。我要一直禱告，直到我能為對方的成功而高興，為他的失敗同感挫折。我真的這樣做，天天為饒恕那得罪我的人來禱告。八個月後，我發現我真的可以出自內心擁抱對方。那是一種釋放，一種自由，從此饒恕變成我性情的一部分，世上的困難無法奪去我內心的安息。

不再被命運控制

我生長在一個「虔誠拜拜」的家庭：早餐全家吃齋；農曆每月初一、十五全家吃全齋；每天早晚必由祖父或父親上香。唯一讓我困惑的是沒有人知道我們所敬奉的「神明」是誰，但若不這樣做，就會得罪「他們」，會遭災難。有位孀孀有通靈的能力，能替家人預知未來和一生的命運，因著她拜的偶像的指點，家人做生意至少賺千萬美金，因此全家都非常遵從她的「指點」。她告訴我父親，說我命不好，不可受太高的教育，因為書讀愈多命就愈糟，只要找個「好婆家」結婚即可。父親更相信「命長在骨頭裡」，到死都無法脫離。

幸運的是，我從小就很會讀書，在校總是名列前茅，高中考上全南台灣最好的女中。父親怕我命舛，極力反對我上大學、受高等教育。我就離家出走，想自己找工作，半工半讀。父親拗不過我的堅持，我就這樣去讀高中、上大學。雖然我的夢想似乎成真，但孀孀對我的命的預言，以及父親對宿命論的根深蒂固，時時困擾著我。當遇到難處時，我會常常不自覺地歸因於我命不好，內心深處有種說不出的失落和永遠擺脫不了的壓力。直到有一天，我在一個教會的聚會裡，聽到了這樣的話「虛心的人有福了，因為天國是他們的。」講員將這

話解釋為「心靈深處覺得虛空，今生的一切無任何事物能滿足自己，因此轉而追求神和屬神事物的人，現在就可以活在天國的領域裏，經歷天國的實際，也就是他們不再受命運控制。」我如釋重負，終於找到了一條路，走出了父親「命長在骨頭裡」的宿命咒詛。

父母因為信仰的緣故，遇事喜歡求神問卜。我在信主十幾年後，生了一場大病。那時我人在美國，父母怕我過不了這個難關，未經我的同意，就將我的八字拿去請人卜算。那占卜的算了許久，找不到答案，就問我的家人「被卜的是信耶穌的嗎？」因為他找不到我的命盤，我是活在不同國度裡的人。聖經說，當我們信主時，是從這世界黑暗的權勢遷入神光明的國度裡，這話是真的。感謝讚美神！我如今成為神的孩子，我的生命在神手中，我不再被命運控制。

耶穌得了超乎萬名之上的名

我因從小多病難養，父母將我獻給他們拜的偶像做「義女」。我身上一直戴著紅色小香袋，上面有偶像的名字和「永保平安」字樣，直到我十五歲。父母習慣遇事求神問卜、許願，有時家裡遭遇某種災難，經「神明指點」，是父母因為孩子多，替某個孩子許的願忘了還，所以他們來追討。我後來離家在外求學，遇到困難時也

會到廟裡去尋求解惑或者許願。

我大學畢業，尋求耶穌基督一段時日後，在一個佈道會裡很受感動，很想接受耶穌。但心中懼怕我以前所拜的，許了願還沒還的，會來向我追討。牧師告訴我，當我接受耶穌為我個人的救主後，我身上將有聖靈的印記，無論是天上、地上和地底下的一切靈界裡的，看到這印記就知道我是屬基督的，不敢隨便傷害我。因聖經說，當耶穌基督死在十字架上，被埋葬，第三天復活後，「神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名，叫一切在天上的、地上的和地底下的，因耶穌的名無不屈膝。」（腓立比書 2:9-10）從小戴著小香袋的我當下就立刻明白而接受耶穌。奇妙的是，我從小睡覺總是噩夢連連，但從那天晚上起，就能非常平安地一覺睡到天明。信了耶穌後，我極力地想更多認識祂，就如聖經上的應許「信的人必有神蹟隨著他們。」（馬可福音 16:17），我這一生都在經歷祂的神蹟。感謝讚美神，將一切榮耀歸給祂！

— 安息

