



干贝香菇寿司饭

灵儿

材料（八~十人份）：

- 1. 寿司米（蓬莱米）3杯/13.6 盎司
- 2. 干贝 约12粒/3 盎司
- 3. 冬菇 3 盎司
- 4. 虾米 1 盎司

饭的调味料：两者搅拌均匀。

- a. 低盐酱油 9 汤匙
- b. 糖 2 茶匙

作法：

- 1. 米洗净加清水至米上两寸，浸泡四小时。
- 2. 干贝洗净，加少许盐与一茶匙油，用热开水浸泡约四小时，加盖保温，水在干贝上半寸。冬菇洗净，加半茶匙糖和两茶匙油，用热开水浸泡约四小时，加盖保温，水在冬菇面上一寸。虾米洗净，加水浸泡约一小时，将水和虾米分开，水留着备用。
- 3. 将干贝撕开连同浸泡的水放在蒸笼上，水开后大火蒸十分钟，改小火蒸四十分钟，然后熄火，取出干贝和水待用。
- 4. 冬菇去蒂切小丁，炒锅加热，加一汤匙油，放入冬菇丁及虾米炒片刻至香味出来，盛起待用。
- 5. 浸泡好的米沥干，放在微波炉用的容器中，加入蒸干贝的水、浸泡冬菇和虾米的水，再加上六盎司的水在米里，加盖在微波炉大火廿分钟后取出。加入干贝，冬菇和虾米，加盖

在微波炉中火九分钟后取出，等半小时后再打开盖。加入调味料，搅拌均匀，放上葱花，便可食用。

温馨提醒：

- 1. 可将饭放在模型中，做出心形、长颈鹿或熊型饭团放在小碟上，显出做饭者的爱心和创意。
- 2. 容器的盛量应该是浸泡米的三到四倍的尺寸，一般中型即可。
- 3. 可改用糯米，浸泡三小时，煮饭时不用再多加六盎司的水。
- 4. 可随意将爆香的腊肠及腊肉丁同时放入饭中烹煮，请参见作法五，便可以有腊味干贝香菇饭。
- 5. 微波炉的P6(Power Level 6)为中火，而P10(Power Level 10)为大火。
- 6. 干贝侧边有小块边肉，是十分有嚼劲，可以取出不用。



© 本刊文章欢迎非营利性转载，但请注明出处，谢谢合作！



2017年1月 // 简体中文版

心存活泼盼望 1 波特兰灵粮堂聚会与联络 2
神今天仍对你说话 3 食谱：干贝香菇寿司饭 4



凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。
(哥林多前书 13:7)



心存活泼盼望

喜乐

在女儿未上幼儿园时，我就意识到教育孩子是一件很需要上心的事情。到她上幼儿园的时候，有朋友介绍一家教会学校，因为学校名气大，很多人排队，加上没有提早报名，女儿能不能被录取，我们心里真没底。那位朋友是基督徒，就为我们祷告，不到一个月我们收到了学校的录取通知书。

时间过得很快，小学毕业……上初中……和很多孩子一样，我们女儿也开始时常流露出一些叛逆的言行。我们不时地担心、生气，夫妻间因为教育孩子的问题争吵，但是我们从来没有放弃过对她的关注。我们主动跟她沟通、认识她的朋友、

注意她的情绪；不错过每次开的家长会，以便跟她的老师们交换意见；也尽量参加她参与的所有活动，比如：舞蹈表演、声乐比赛……等等。在神的带领及全家人的互相支持下，我们克服了女儿在青少年成长路上遇到的许多困难。

女儿心里有耶稣基督，那是幼儿园教会学校播下的种子。让我感动的是，她时常提醒我：「妈妈，你该去教会了。」「妈妈，复活节了，我们一起去教会吧！」记得她对我说过不止一次，她多么喜欢去教会的青少年团契，因为那些小伙伴们都很阳光。感谢主让孩子们看见阳光！

一转眼女儿就要高中毕业了。毕业前，我和我先生分别去参观了几所大学，希望帮她选一所她喜欢、同时也有知名度的大学。因为不确定会被哪一所录取，就申请了好几所大学。录取通知陆续收到了，可是最想去的那一所学校却迟迟不见音讯。外公和外婆开始着急了，但我当时想到，主一定有祂的安排。无论祂怎么安排，我都会很乐意接受，因为祂的安排一定是最好的。

喜讯终于到来，我们总算收到了UW寄来的录取通知书。全家是何等高兴，欢呼雀跃！感谢主的恩典！虽然被录取了，但是女儿喜欢的护士专业不可以直接进入，要经过遴选。每年有近五百人申请，被录取的仅九十六人左右。我从一月份起就下了决心，每个月的第一个礼拜要为女儿做禁食祷告：「亲爱的天父，如果她的决定是祢喜悦的，祈求祢赐她力量和信心去努力。」女儿实在是喜欢这个专业，不想改为其它专业，再三考虑后，决定努力争取。她放弃了很多放松休闲的机会，把时间用在做功课上，并且一边在老人院里打工，一

边在课堂上学习相关知识。

四月份是UW护士学院要发通知录取的时候，可以想像女儿和我们全家是怎样的心情。女儿有一天对我说：「妈妈，你对我没信心吗？」我回答说：「我相信我的女儿，我相信我们的天父。」接近受难节的一个晚上（约三月下旬），我在为准备受难节的分享默想，一句话映入了我的眼帘：「心存活盼望到最后一刻，必要见主荣耀。」我立马就知道这是天父要对我说的话，心里随即充满了平静和信心。也感谢小组里的弟兄姐妹，一起为女儿祷告。

四月第二个礼拜，我们又一次得到了神的恩典，收到了女儿被UW护士学院录取的通知。感谢赞美主！主啊！祢的大能和带领是何等伟大！



波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜
祷告聚会
成人主日学
姊妹聚会

周日 10:45 AM
周二 7:30 PM
周日 9:30 AM
东北区以斯帖小组
周二 9:40 AM
西区路得小组
周四 9:45 AM

教 牧
牧师电话
灵修专线
电子邮箱
网 站
地 址

黄瑞发牧师
(360) 885-4488
(503) 334-3501
bolccip@gmail.com
www.bolip.org
550 NE 76th Ave.
Portland, OR 97213



神今天仍对你说话

周爱玲牧师

要相信直到今日 神依然对我们说话。

1. 因为我们是祂的羊，应听得见并认得祂的声音（约翰福音10:1~5, 16, 27）
2. 因为我们是祂的朋友。（约翰福音15:14~15；创世纪18:17；出埃及记33:11；民数记12:6~8）
3. 耶稣要借圣灵向我们传达祂的心意。（约翰福音14:26, 16:13~15, 启示录1:10, 2:9, 哥林多后书13:14）

认识 神说话的方式（约珥书2:17~18, 以弗所书1:17~19）

1. 主在异梦（睡着）中对我们说话。例如：约瑟。（创世纪37:5~8, 9~11）但以理。（但以理书7:1~2）
2. 主在异象（醒着）中对我们说话。例如：彼得（使徒行传10:9~17）；亚拿尼亚（使徒行传9:10~16）保罗。（使徒行传16:9~10, 18:9）
3. 主差遣天使对我们说话。例如：撒迦利亚（路加福音1:11~20）；马利亚（路加福音1:26~38）；牧羊人（路加福音2:8~14）；约瑟（马太福音1:20, 2:13, 19）；彼得。（使徒行传12:7~9）
4. 主借环境对我们说话。（最需要查验）（使徒行传6:7, 8:1, 12:24, 13:49, 19:20）
5. 神借圣经对我们说话。例如：彼得（使徒行传2:16~21）；司提

反。（使徒行传7:52~53）

6. 神使用别人对我们说话或发预言。例如：拿单对大卫（历代志上17:3, 15；撒母耳记下12:7~12）；亚迦布。（使徒行传11:28~30, 21:10~11）
7. 神用可听见的声音对我们说话。例如：撒母耳（撒母耳记上3:4~10）；保罗（使徒行传9:3~7）；摩西（出埃及记3:4~10, 申命记4:32~36）；以利亚。（列王记上19:11~12）

如何听见 神对我们说话？

1. 渴慕听见神对我们说话。（哈巴谷书2:1~2）
2. 以谦卑的态度来到主前：
 - a. 不懂就问：不要强辩，不存不信的恶心。例如：撒迦利亚/马利亚。（路加福音1:18~20, 34, 62~64）
 - b. 不懂就要求智慧和启示的灵来帮助理解。例如：但以理和他的同伴。（但以理书1:17, 20, 5:14；以赛亚书11:2, 以弗所书1:17）
3. 明白就要留意并同意主所说的话。例如：约拿（约拿书1:1~3, 3:1~3）；以赛亚。（列王记下20:1~11）
4. 有顺服的行动来回应所听见的话。例如：扫罗（撒母耳记上15:22）；撒母耳。（撒母耳记上16:1~13）