



干貝香菇壽司飯

靈兒

材料（八~十人份）：

1. 壽司米（蓬萊米）3杯/13.6 盎司
2. 干貝 約12粒/3 盎司
3. 冬菇 3 盎司
4. 蝦米 1 盎司

飯的調味料：兩者攪拌均勻。

- a. 低鹽醬油 9湯匙
- b. 糖 2茶匙

作法：

1. 米洗淨加清水至米上兩吋，浸泡四小時。
2. 干貝洗淨，加少許鹽與一茶匙油，用熱開水浸泡約四小時，加蓋保溫，水在干貝上半吋。冬菇洗淨，加半茶匙糖和兩茶匙油，用熱開水浸泡約四小時，加蓋保溫，水在冬菇面上一吋。蝦米洗淨，加水浸泡約一小時，將水和蝦米分開，水留著備用。
3. 將干貝撕開連同浸泡的水放在蒸籠上，水開後大火蒸十分鐘，改小火蒸四十分鐘，然後熄火，取出干貝和水待用。
4. 冬菇去蒂切小丁，炒鍋加熱，加一湯匙油，放入冬菇丁及蝦米炒片刻至香味出來，盛起待用。
5. 浸泡好的米瀝乾，放在微波爐用的容器中，加入蒸干貝的水、浸泡冬菇和蝦米的水，再加上六盎司的水在米裡，加蓋在微波爐大火廿分鐘後取出。加入干貝，冬菇和蝦米，加蓋

在微波爐中火九分鐘後取出，等半小時後再打開蓋。加入調味料，攪拌均勻，放上蔥花，便可食用。

溫馨小提醒：

1. 可將飯放在模形中，做出心型、長頸鹿或熊型飯糰放在小碟上，顯出做飯者的愛心和創意。
2. 容器的盛量應該是浸泡米的三到四倍的尺寸，一般中型即可。
3. 可改用糯米，浸泡三小時，煮飯時不用再多加六盎司的水。
4. 可隨意將爆香的臘腸及臘肉丁同時放入飯中烹煮，請參見作法五，便可以有臘味干貝香菇飯。
5. 微波爐的P6(Power Level 6)為中火，而P10(Power Level 10)為大火。
6. 干貝側邊有小塊邊肉，是十分有嚼勁，可以取出不用。



本刊文章歡迎非營利性轉載，
但請註明出處，謝謝合作！



心存活潑盼望 1

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 2

神今天仍對你說話 3

食譜：干貝香菇壽司飯 4



凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

（哥林多前書 13:7）



心存活潑盼望

喜樂

在女兒未上幼兒園時，我就意識到教育孩子是一件很需要上心的事情。到她上幼兒園的時候，有朋友介紹一家教會學校，因為學校名氣大，很多人排隊，加上沒有提早報名，女兒能不能被錄取，我們心裡真沒底。那位朋友是基督徒，就為我們禱告，不到一個月我們收到了學校的錄取通知書。

時間過得很快，小學畢業……上初中……和很多孩子一樣，我們女兒也開始時常流露出一些叛逆的言行。我們不時地擔心、生氣，夫妻間因為教育孩子的問題爭吵，但是我們從沒有放棄過對她的關注。我們主動跟她溝通、認識她的朋友、

注意她的情緒；不錯過每次開的家長會，以便跟她的老師們交換意見；也儘量參加她參與的所有活動，比如：舞蹈表演、聲樂比賽……等等。在神的帶領及全家人的互相支持下，我們克服了女兒在青少年成長路上遇到的許多困難。

女兒心裡有耶穌基督，那是幼兒園教會學校播下的種子。讓我感動的是，她時常提醒我：「媽媽，妳該去教會了。」「媽媽，復活節了，我們一起去教會吧！」記得她對我說過不止一次，她多麼喜歡去教會的青少年團契，因為那些小夥伴們都很陽光。感謝主讓孩子們看見陽光！

一轉眼女兒就要高中畢業了。畢業前，我和我先生分別去參觀了幾所大學，希望幫她選一所她喜歡、同時也有知名度的大學。因為不確定會被哪一所錄取，就申請了好幾所大學。錄取通知陸續收到了，可是最想去的是一所學校卻遲遲不見音訊。外公和外婆開始著急了，但我當時想到，主一定有祂的安排。無論祂怎麼安排，我都會很樂意接受，因為祂的安排一定是最好的。

喜訊終於到來，我們總算收到了UW寄來的錄取通知書。全家是何等高興，歡呼雀躍！感謝主的恩典！雖然被錄取了，但是女兒喜歡的護士專業不可以直接進入，要經過遴選。每年有近五百人申請，被錄取的僅九十六人左右。我從一月份起就下了決心，每個月的第一個禮拜要為女兒做禁食禱告：「親愛的天父，如果她的決定是祢喜悅的，祈求祢賜她力量和信心去努力。」女兒實在是喜歡這個專業，不想改為其它專業，再三考慮後，決定努力爭取。她放棄了很多放鬆休閒的機會，把時間用在做功課上，並且一邊在老人院裡打工，一

邊在課堂上學習相關知識。

四月份是UW護士學院要發通知錄取的時候，可以想像女兒和我們是怎樣的心情。女兒有一天對我說：「媽媽，妳對我沒信心嗎？」我回答說：「我相信我的女兒，我相信我們的天父。」接近受難節的一個晚上（約三月下旬），我在為準備受難節的分享默想，一句話映入了我的眼簾：「心存活潑盼望到最後一刻，必要見主榮耀。」我立馬就知道這是天父要對我說的話，心裡隨即充滿了平靜和信心。也感謝小組裡的弟兄姐妹，一起為女兒禱告。

四月第二個禮拜，我們又一次得到了神的恩典，收到了女兒被UW護士學院錄取的通知。感謝讚美主！主啊！祢的大能和帶領是何等偉大！



波特蘭靈糧堂聚會與聯絡



中文崇拜 週日 10:45 AM
禱告聚會 週二 7:30 PM
成人主日學 週日 9:30 AM
姊妹聚會 東北區以斯帖小組
週二 9:40 AM
西區路得小組
週四 9:45 AM

教 牧 黃瑞發牧師
牧師電話 (360) 885-4488
靈修專線 (503) 334-3501
電子郵箱 bolccip@gmail.com
網 站 www.bolip.org
地 址 550 NE 76th Ave.
Portland, OR 97213



神今天仍對你說話

周愛玲牧師

要相信直到今日 神依然對我們說話。

1. 因為我們是祂的羊，應聽得見並認得祂的聲音（約翰福音10:1~5, 16, 27）
2. 因為我們是祂的朋友。（約翰福音15:14~15；創世紀18:17；出埃及記33:11；民數記12:6~8）
3. 耶穌要藉聖靈向我們傳達祂的心意。（約翰福音14:26, 16:13~15, 啟示錄1:10, 2:9, 哥林多後書13:14）

認識 神說話的方式（約珥書2:17~18, 以弗所書1:17~19）

1. 主在異夢（睡著）中對我們說話。例如：約瑟。（創世紀37:5~8, 9~11）但以理。（但以理書7:1~2）
2. 主在異象（醒著）中對我們說話。例如：彼得（使徒行傳10:9~17）；亞拿尼亞（使徒行傳9:10~16）保羅。（使徒行傳16:9~10, 18:9）
3. 主差遣天使對我們說話。例如：撒迦利亞（路加福音1:11~20）；馬利亞（路加福音1:26~38）；牧羊人（路加福音2:8~14）；約瑟（馬太福音1:20, 2:13, 19）；彼得。（使徒行傳12:7~9）
4. 主藉環境對我們說話。（最需要查驗）（使徒行傳6:7, 8:1, 12:24, 13:49, 19:20）
5. 神藉聖經對我們說話。例如：彼得（使徒行傳2:16~21）；司提

反。（使徒行傳7:52~53）

6. 神使用別人對我們說話或發預言。例如：拿單對大衛（歷代志上17:3, 15；撒母耳記下12:7~12）；亞迦布。（使徒行傳11:28~30, 21:10~11）
7. 神用可聽見的聲音對我們說話。例如：撒母耳（撒母耳記上3:4~10）；保羅（使徒行傳9:3~7）；摩西（出埃及記3:4~10, 申命記4:32~36）；以利亞。（列王記上19:11~12）

如何聽見 神對我們說話？

1. 渴慕聽見神對我們說話。（哈巴谷書2:1~2）
2. 以謙卑的態度來到主前：
 - a. 不懂就問：不要強辯，不存不信的惡心。例如：撒迦利亞/馬利亞。（路加福音1:18~20, 34, 62~64）
 - b. 不懂就要求智慧和啟示的靈來幫助理解。例如：但以理和他的同伴。（但以理書1:17, 20, 5:14；以賽亞書11:2, 以弗所書1:17）
3. 明白就要留意並同意主所說的話。例如：約拿（約拿書1:1~3, 3:1~3）；以賽亞。（列王記下20:1~11）
4. 有順服的行動來回應所聽見的話。例如：掃羅（撒母耳記上15:22）；撒母耳。（撒母耳記上16:1~13）