



法国焦糖焗蛋

灵儿

材料（八人份）：

1. 有机鸡蛋 八颗
2. 有机鲜奶（全脂或2%） 两大匙
3. 白糖 半杯又一茶匙
4. 白醋 半茶匙
5. 白糖（制作焦糖用） 一杯

器皿：

焗蛋盆（9.25"X5.25"X2.75"）及可容下前述焗蛋盆的大焗盆。

作法：

1. 先制作焦糖。将糖放在7~8吋的小锅内，加冷水盖过糖，大火煮至糖浆起泡并且变成金黄色，转中火续煮至咖啡色。共需时约15分钟。熄火，将焦糖迅速倒入并铺满焗蛋盆底备用。
2. 烤箱设定华氏375度预热。

3. 打蛋放入一器皿中搅拌均匀，依次加入糖、鲜奶和醋，拌匀过筛，倒入焗蛋盆。
4. 再将焗蛋盆放在大焗盆里，大焗盆加入热水达盆高度的一半。
5. 放烤箱烤23至25分钟。用牙签插入焗蛋，若能插稳表示已熟透。
6. 将焗蛋盆取出放凉至室温，用刀沿盆边分开焗蛋与盆，盖大盘倒扣。
7. 切成八份放小碟上，加少许焦糖即可享用。



波特兰灵粮堂聚会与联络



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

成人日常英语会话班：8月5日至9月16日每周六下午1时至3时
帮助移美华人用英语购物、问路、点餐和看病等等。讲义费用
全期每人10元。名额有限，报名请电408-331-2344。



2017年七月 // 简体中文版

不药而愈 1

波特兰灵粮堂聚会与联络 4

食谱：法国焦糖焗蛋 4



祂对我说：「我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。」所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。

（哥林多后书 12:9）



不药而愈

Teresa

我是一个普通人，生长在一个温暖的家庭，在天主教的学校环境中成长。虽然从小已认识主耶稣基督，但与大部份的人一样，只是把耶稣当作一个历史人物、童话故事。长大后工作、结婚、育儿，完全把主耶稣抛诸脑后，自觉是个生活无忧、非常幸福的小妇人。不知从何时开始，有了莫名其妙的焦虑和恐惧，好像有声音在对我说：「你的好日子快结束了！」就这样，我的焦虑症产生了。

十四年前我们一家三口移民到美国来，因为工作关系，丈夫需要奔走

两地，一开始还可以，但随着分隔两地的时间长了，聚少离多、缺乏沟通，夫妻关系开始出现问题。而女儿在没有父亲在身旁的日子下成长，也变得叛逆，学业散漫，对家庭没有归属感，不喜欢回家。而我自己也因工作压力大，没有可倾诉的对象，除了焦虑症外，还得了抑郁症，除了依赖药物外，别无他法。

就在绝望无助正想放弃的时候，我想起了天父上帝。我开始与祂交谈，也不知算不算是向祂祷告，我不断地跟祂诉说自己的光景。每天



早晚、上下班途中、开会前后……都一一向他报告：工作进度、人事关系、开心的、不开心的、女儿整夜未归、与老公吵架……总之无论大小事，天父都是我随时随地的倾诉对象和忠心的聆听者。就这样祷告成了习惯，而每次向他倾诉后都能感到平安。奇妙的是，一次又一次的困难，也都「出人意外」地得到解决。真有这么多的「巧合」吗？在这一段艰难的日子中，我确定这世界真的有一位上帝，祂每天陪伴着我，在我身旁默默地支持我、鼓励我、帮助我，给我走下去的信心和勇气，引领我走出黑暗的尽头，让我知道明天会更好。

渐渐地，我把所有的问题都交给祂，所有的决定都由祂来做，全心全意依靠祂。我对主的祈求越来越多，也越来越大。我不甘心放弃我的婚姻，也不甘心女儿的叛逆，我再次来到主的面前不停地祷告，不断地祈求 神的恩典和怜悯降临我的家庭。于是 神把我老公从一个极度拜偶像的困境中救赎出来，拣选他，接纳他成为天父的孩子，他整个人彻底改变了，他的改变令我不敢相信。真的吗？真的是他吗？

他成了我们家第一位基督徒，感谢主！

其后 神的奇妙作为再次发生在我们家中。一天晚上女儿突然跟我说：「妈妈，我在这里一事无成，我想回香港读书，你觉得怎样？」当下我马上向上帝献上感恩，女儿回头了！感谢主！祂是听祷告的主！祂是信实的主！虽然不舍，但我相信这是 神对我祷告的回应，祂必定带领，必定有祂的美意和计划。就这样，女儿回到香港，在神的看顾下完成大学课程，找到她人生的目标和理想。最感恩的是，神又拣选我女儿，接受她成为祂的孩子。这是我们家第二位基督徒！神迹再次降临在我们当中。上帝把绝望变成希望，不可能变成可能！

但是，当一切都在 神的应许中见到曙光，我的焦虑抑郁却没有好转，反而变本加厉，药的份量也增加了，因为我真的害怕所有得来的和美好的都不能长久，可能一觉醒来就什么都没了，惊恐惧怕挥之不去。我再次地求告主：「主啊！求祢彻彻底底地医治我的抑郁症。」是的，我的祈求是「彻彻底底」！我不想永远活在担惊受怕的日子里。感谢赞美主！ 神是听祷告的神！祂的应许永不落空！祂再一次回应了我的祈求，但是 神的作为竟是如此地奇妙独特、无法测度！在每年的身体检查过程中，我被诊断得了乳癌，得尽快安排治疗，但医生必须先处理我的情绪，抗抑郁药再度加倍。我清楚记得那天晚上的祷告，我跟 神说：「主啊，我

感谢你，我感谢祢一路的伴随、一路的带领，让我的家庭能从破碎到重建，现在我已拥有我的所求所想，丈夫回到我的身边，女儿也长大有自己的人生和理想。他们都在祢的怀抱中、照顾下，我已别无所求。如果这是祢的旨意叫我离开，我愿意！」但在脑中清楚浮现了四个字，「你不至死！」不知为什么自己会相信，但就是信了！就在这「相信」中呼呼入睡！一觉醒来后，立刻做了人生一个最重要的决定，就是决志受洗归主！我深深相信 神就是我生命的主！祂是何等地爱我！我所有的一切都是从祂而来！从做决定那一刻开始，所有恐惧担心的感觉一扫而空，在与医生商讨医治的过程中亦十分冷静平安，象是在讨论一个完全不是发生在我自己身上的事情。感谢主的应许和医治，在短短三个月内，我得医治了，是一个癌症康复者了。更奇妙的是，从我相信必得上帝的医治和立定心志成为祂的孩子的那一天开始，所有焦虑恐慌完全不翼而飞。我没有遵照医生的吩咐服用抑郁症的药，我的抑郁症却「不药而愈」，完全得到医治。哈利路亚！我再次经历上帝丰盛的恩典，领受从上帝涌流的福份。祂是最伟大的医生！祂是最有效的良药！

感谢主！这是我人生蒙福、最丰盛的一年，也是经历 神恩典最多的一年。在整个医治过程中，我亲身经历了 神的同在、神的大能、神的应许和祝福以及一路的相伴和不离不弃的爱，就连在手术台上失

去知觉时，祂也给我温柔的抚慰和耳边的承诺，让我真正得到平安和安息。在同年的十一月我终于受洗了！真正成为天父的孩子！我这只迷途的羔羊终于回家了，回到父神的怀抱里了！再次感谢赞美主！

现在的我别无所求，有主便足够。我每天都带着盼望迎接新的一天，带着感恩的心继续领受主的恩典，继续活在主里面所带来的满足、平安和喜乐。我不知道明天将会如何，但求每天继续亲近主，经历主的同在，不断装备自己，可以随时成为 神所用得着的器皿，与人分享主的大爱，见证 神的荣耀。

亲爱的阿爸父，求祢永远在我生命中掌权，求祢继续开我的眼睛、耳朵，努力学习祢的话语、谨守祢的真理、遵行祢的命令。我的生命是属于祢的。我不再为明天忧虑，我不再为自己编造任何的理由，因为我深信祢已有属于我的计划。求祢让我永远跟随着祢，走在祢的旨意中，求祢赐我力量能够爱祢更多更多！感谢赞美天父，我已领受祢所赐的一切福份。多谢祢，是祢的怜悯让我得着生命、得着健康，是祢的恩典使我拥有明天。求祢赐我坚定不移的信心和力量来跟从祢，我愿意背负起祢的轭，因为祢的轭是容易的，是轻省的，直到走完我人生的道路。阿们！

