



脆瓜肉丸

菊嫂

这是一道简单、好吃又方便电饭锅家常菜，非常适合不喜欢麻烦的厨房新手，欢迎大家一起来试作看看。

材料：

猪肉末	1 磅
爱之味脆瓜	一罐
香菇	五朵
葱	两根

调味料：

酱油	一匙
麻油	少许
味醂	少许

汤汁：

酱油	一大匙
味醂	一大匙
水	两大匙



做法：

1. 将香菇、脆瓜、葱切成碎末，加入调味料与猪肉末搅拌均匀。
2. 将拌好的肉馅捏成丸子，放入有深度的盘子，加入汤汁。
3. 放进电饭锅蒸熟即可。



波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜	周日 10:45 AM
祷告聚会	周三 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 9:50 AM
	路得小组
	周四 9:45 AM

青少年英文崇拜	周日 10:45 AM
教牧	黄瑞发牧师
电话	(360) 885-4488
电子邮箱	bolccip@gmail.com
网站	www.bolip.org
地址	550 NE 76th AVE Portland, OR 97213



2018 年 4 月 // 简体中文版

面纱 1 复活节的由来 2 食谱：脆瓜肉丸 4
豆丁小碗子 - 复活人生 3 波特兰灵粮堂聚会与联络 4



「你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神。」其次就是说：「要爱人如己。」
(马可福音 12: 30-31a)



面纱

Will

我要跟大家分享，我的罪如何得洁净，并在基督里成为一个新造的人的经历。

在接受耶稣成为我个人的救主之前，我对人有某种程度的不信任。觉得生命好象在黑暗中，没有什么快乐的曙光。这样的想法一直存在，我也习惯了这样的日子。

多年前我的大学同学给我一本圣经，我从没有把它翻开来，直到最近几年，才决定把它从头到尾看

一次。研读的时候，我发现圣经里充满了带给我喜乐的经文。尤其是新约圣经里记载耶稣施行神迹的故事，让我惊叹不已！看到那么多不同的人跟祂有互动而且被祂拯救，带给我极大的安慰！

虽然跟以前相比，我跟神的关系接近了不少，但离接受耶稣并受洗还是有一段距离。直到读到了两节贯穿旧约和新约的经文，才让我产生了共鸣，把我对圣经的理解整合

波特兰灵粮堂趣味广场：2018 年第二期成人日常英语会话班
5/5-6/23 每周六 1-3 PM，帮助移美华人用英语生活、购物、问路、点餐、看病...等等。欢迎新、旧学员报名参加，讲义费用全期每人 10 元。名额有限，报名请电



起来，成为我信仰的一个重要转折点。在《马可福音》第十二章说到，当耶稣被问到什么是诫命中最重要？耶稣回答说：「...『你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神。』其次就是说：『要爱人如己。』再没有比这两条诫命更大的了。」

读到这里，我觉得多年黑暗的感受顿时从我身上挪开了，好象一块厚重的面纱从我的脸上和肩上褪去；爱的光辉也开始在我心里燃烧。虽然这只是个开始，但我相信我已走上一条光明大道。自此之后，神给我许多机会去帮助有困难的人，我也因为能够帮助那些人而感到荣幸。

今年年初参加了教会的祷告会，我深深地祷告，希望耶稣能够进入我的心里。之后我觉得自己的

心被打开了，并且感到耶稣已进入我的生命里面。

对我来说，洗礼是接下来一个自然不过的仪式，所以在同年的八月我受洗了。这是我走进基督生命旅程的一步，也是我的罪被洁净和成为新造的人的一个门槛。

成为基督徒之后，我还有很多需要学习的，也将是我余生中重要的功课。虽然帮助别人很重要，但它并不是神最重要的工作。当耶稣被问到我们当行甚么才算做神的工？祂在约翰福音六章 29 节回答说：「信神所差来的，这就是做神的工。」这个听起来很简单，但要持续坚定地信靠耶稣、并且身体力行祂所教导的事并不容易。虽然如此，我仍愿意接受这个挑战。

© 本刊文章欢迎非营利性转载，但请注明出处，谢谢合作！



复活节 Easter 的由来

濞恩

现今民间用复活蛋 Easter eggs 和复活兔 Easter bunny 来庆祝复活节的方式，其实并非出于早期教会的传统，而是源于非基督徒庆祝春节的习俗。复活节真正的意义乃是为了纪念神的儿子耶稣为赎世人的罪、被钉死在十字架上、埋葬三天后从死里复活，并向世人显现，叫信祂的人可以因

祂的名而得生命。
圣经《罗马书》十章 9-10 节说：「你若口里认耶稣为主，心里信神叫祂从死里复活，就必得救。因为人心里相信，就可以称义，口里承认，就可以得救。」耶稣的复活不仅带给我们将来永生的盼望，我们每天也都可以在生活中因信而经历与耶稣基督同死、同复活的属天

能力。例如多年一直戒不了烟的老烟枪，因信靠主耶稣复活的大能，终能完全脱离香烟的辖制而得着自由和健康。又如一个癌症末期的基督徒，因着复活永生的盼望和信心带来的能力，不但没有自卑自怜、自暴自弃，反倒满心有平安喜乐，不但对死亡一无畏惧，甚至还能去安慰、鼓励和帮助其他的癌症病患。这些都是

在我们周遭可以见到耶稣复活大能所带来生命改变的真实例子。

究竟复活节是哪一天呢？早期对复活节的日期曾有争议，后来统一定为每年春分月圆后的第一个周日。若月圆当天刚好是周日，就往后延一周。而复活节的前两天则是耶稣受难日 Good Friday。所以今年的复活节是四月一日，而耶稣受难日则是三月 30 日。



豆丁小碗子 - 复活人生

by 旦旦

外快

修车

家务

外面的世界总是灰沉沉的，好象有一块面纱盖着我。假如不忙的话，人生似乎没什么意义了...



小豆仔，怎么周末也要那么忙？



小豆仔，你看过这两节经文吗？
你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神...要爱人如己。
(马可福音 12: 31, 32)



原来人生是那么有意义！我要邀请主耶稣住在心里，并信祂是神所差来的，为我们的罪被钉在十架上，然后复活升天。现在在我的人生也复活了！