



简易烤羊腿

灵儿

材料: (6-8 人份)

- 去骨羊腿 Boneless Lamb Leg 六磅
- 羊扒醃料 Steak Seasoning 一汤匙半
- 橄榄油 一茶匙
- 白酒 一杯
- 迷迭香粉 Rosemary Powder 少许

做法:

1. 将羊腿去网摊开洗净, 里外抹上羊扒醃料醃约一小时。
2. 烤箱预热至华氏 425 度。在羊腿表面抹上橄榄油, 取有铁架的烤盆, 将羊腿恢复原样摆在铁架上, 有脂肪的一面朝上。放入烤箱烤 30 分钟后, 改用 350 度再烤一小时 18 分钟。
3. 取出羊腿, 放在切板上, 盖上锡箔纸约 25 分钟, 这样羊肉的温度还会上升约 5 度。
4. 将烤盆内的油舀出, 留汁在烤



盆内, 加上一杯白酒和少许迷迭香粉 (可用新鲜的迷迭香), 放进温度仍在 350 度的烤箱中, 15 分钟后取出做为酱汁。

5. 将羊腿切片上碟, 淋上酱汁便享用。可按个人口味撒上孜然粉 (Cumin Powder) 及辣椒粉。

温馨小提醒:

烤羊腿的时间计算: 用烤肉温度计插入羊腿最厚的部位, 145 度为五分熟。一般五分熟以每磅烤 18 分钟为准则。可随个人喜好增减烤的时间。



波特兰灵粮堂聚会与联络



中文崇拜	周日 10:45 AM	灵修专线	(503) 334-3501
祷告聚会	周二 7:30 PM	教牧	黄瑞发牧师
成人主日学	周日 9:30 AM	电话	(360) 885-4488
姐妹聚会	东北区以斯帖小组	电子邮箱	bolccip@gmail.com
	周二 9:50 AM	网站	www.bolip.org
	路得小组	地址	550 NE 76th AVE
	周四 9:45 AM		Portland, OR 97213



2017 年 12 月 // 简体中文版

- 螃蟹与蘑菇 1
- 送鱼与钓鱼 3

- 食谱: 简易烤羊腿 4
- 波特兰灵粮堂聚会与联络 4



我凡事给你们作榜样, 叫你们知道, 应当这样劳苦, 扶助软弱的人; 又当纪念主耶稣的话, 说: 「施比受更为有福。」
(使徒行传 20:35)



螃蟹与蘑菇

Ray

昨天到海边抓螃蟹, 遇到一件奇妙美好的事情...

因为想带几位国内来的朋友去体验一下抓螃蟹的乐趣, 尽管这几天身体很不适, 但一想到抓螃蟹的乐趣就让我非常兴奋, 依然带着大家驱车到海边。天气预报会是个大晴天, 而且没风, 是个抓螃蟹的好时机; 不料到了海边, 竟然大雾弥漫, 还外加不小的寒风。

螃蟹笼子放下去, 一开始还不错, 连着抓上来几只不小的「母老虎」。尽管我的朋友都很想把这几只留下来, 但我想都没想就按照规定把它们给放生了。哪知接下来就公的母的一只也抓不到了, 到最后只抓到两只小小的红蟹。

正当我们垂头丧气地回到车子旁边, 突然出现一位美国老先生, 定睛一看, 原来是刚才帮我们从石头

波特兰灵粮堂趣味广场: 排舞及乒乓球组

每个星期六 10AM~12:30PM, 费用全免。
垂询请电 408-331-2344



缝里取出螃蟹笼子的那位。他问我们总共抓了多少只？我们告诉他只有两只。他又问我们是不是花了一天的时间？我们说是。他看我们一副很沮丧的样子，突然问我们是否喜欢吃蘑菇？当时一听到这个问题，还以为他只是要告诉我们附近哪儿有蘑菇可以采，哪知老先生却去他车里拎出两个巨大的蘑菇递给我们，说：

「我是专业采蘑菇的，这种蘑菇是一种牛肝菌，商店里要卖 35 美元一磅。看你们这么多人忙了一整天，却只有这么一点收获，这蘑菇就送给你们吧！」我们所有的人听了以后，心情马上从谷底冲到了山峰，好像有礼物从天上掉下来一般。后来他向我们展示他车上的其它蘑菇时，我们才发现，原来他给我们的那两个蘑菇，竟然是他今天采到的最大的两个，真是令人难以置信！

回程的路上我心里毫无抓蟹失败的沮丧，满脑子都在想这种蘑菇好不好吃？晚上回到家经大厨烹饪之后，放一块到嘴里，整个人立马充满了幸福的感觉，滑嫩的口感外加独特的浓郁香气，若说这是我一辈子吃过的最好吃的蘑菇，也绝不夸张！

后来大伙都在讨论为什么这位老先生会送蘑菇给我们？我心中忽然闪过一个念头，这位老先生就

象是个天使，因为今天我很诚实地放走那三只母螃蟹，所以上帝就派他送这上好的蘑菇来奖赏我。朋友半开玩笑地说：「看来你当时拚命地抵挡我们这群撒旦的攻击是对的！」事后想想，如果当时没把那三只螃蟹放走，而是试图偷偷地带回来，那老先生还会送我们蘑菇吗？如果被他发现是一只母螃蟹，说不定他就直接报警了。

从昨天到现在，我一直都处于感动的状态中。从这件事我真正看到圣经教导我们要诚实守信的重要性。虽然有时我们因遵守法纪好象吃亏了，但上帝因我们选择做正确的事所给我们的奖赏，往往超出我们所求所想。事后我秤了一下那小一点的蘑菇，有 1.2 磅；大的还没秤就进了 11 个人的肚子了，我估计两个加起来应该接近 3 磅，换句话说，市值大约 100 美元，我们得抓多少的螃蟹才抵得上啊？而且螃蟹一年四季市场都买的到，不稀奇；而这种菇却只有现在的时节才有，更关键的是这种菇真的非常稀有，我以前从来没有见过，更别说吃过了，完全是可遇不可求的东西！

其实最让我感动的是，这位老先生真正活出圣经上所说「施比受更为有福」的生命。他施舍的时候，并不是把自己多余不要的东西给别人，而是把他一天劳碌所得最美好

的送给素不相识的人，为的是要安慰我们沮丧的心。其实施舍真的不难，但能把自己所拥有最美好的东西给别人，这世上有几个人能做的到呢？上帝难道不正是透过他来教育我们，祂所希望人活在这个世上的样式吗？



送鱼与钓鱼

约翰福音第六章记载了一件很有意思的事。耶稣在野外向五千多人讲道后，眼看黄昏已近，众人都饿了。有人拿五块饼和两条烤鱼来交给耶稣，祂谢饭后就把它们擘开，让门徒分给众人。不但大家都吃饱了，并且还有剩下的。于是众人都极其兴奋，要拥戴耶稣作领袖。哪知耶稣却吩咐祂的门徒上船先渡到湖的另一边等祂，祂自己则叫群众散开，独自上山去祷告了。后来众人找不到耶稣，猜祂可能也和祂的门徒往湖的另一边去了，于是他们第二天也上船渡到湖的另一边，终于找到了耶稣。可是，耶稣非但没有因为众人如此热忱地拥护祂而高兴，反而说：「你们是为了饱足你们的肚腹才来找我的。」

我们不也常常这样吗？当我们面临重大的难处时，无论是健康、家庭、婚姻、还是工作，路走到尽头没办法了，我们才来寻找耶

稣。危机一过，就回到原样，过我行我素的日子。一直等到下一个危机出现，再从头来过，就好像那些为了食物而追寻耶稣的众人。



风响

不错，爱我们的天父乐意赐给我们各样的祝福，包括物质、心理和关系。但是，那最大的礼物就是耶稣祂自己。因为耶稣说：「我就是生命的粮。到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。」耶稣要送给我们的，乃是一个新的生命。即便我们是平凡的人，但是有了这新的生命，我们就有能力胜过外面一切的挑战，以致我们在困境中仍然有能力站立得住，在走投无路时仍然有希望向前。

俗话说：「送鱼可解一顿饥，学会钓鱼够用一辈子。」送鱼与钓鱼两者之间，你会选哪一个呢？



本刊文章欢迎非营利性转载，
但请注明出处，谢谢合作！