

活泉

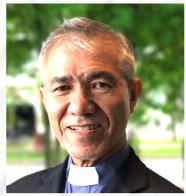
新加坡卫理公会华人年议会妇女服务会会讯



85

顾问：杨姿英
会长：尹道州
主编：庞红燕
编委：毛京淑
柯碧琴
王佩华
林雅妹
郑秀心

二零二一年十月



邱仁发
牧师

WSCS系列:

孝敬父母

如果一个10岁的孩童问：“我要怎样爱上帝？”我看不到祂，触摸不到祂，更不肯定祂悦纳我对祂的爱，我们便知道这是一个懂得孝懂得敬的孩子。

孝敬天父从孝敬父母开始

人与人之间爱的交往遇到（已经有）困难，不是言语行动就能把爱表达清楚。丈夫说我爱你！太太说你不爱我？！你该怎么办呢？

著名的歌剧“屋顶上的小提琴手Fiddler on the Roof”就有这么的一幕。“爱的五种语言Five Languages of Love”告诉我们不同人会有不同方式表达爱的情感方式。倘若换成人与上帝之间，岂不是难上加难？约一4:20 “... 不爱他所看见的弟兄，怎能爱没有看见的上帝呢”？也就是说，爱上帝的行为从操练爱看得见的弟兄开始。

约翰卫斯理复兴运动的操练也是从看得见的金钱、算得到的时间着手，进而操练遵行圣经的吩咐，爱上帝以及爱人。

若从这个角度看孝敬父母，我们就是在操练一件理所当然的事，一条带应许的诫命(得福、长寿)(弗6:1-2)。当然也接受因爱我们而施行的管教以至鞭打(希12:6 、申8:5)。从孝敬父母的角度来看，我们作为天父的儿女(约1:12)就更应当操练爱上帝、孝敬天父，遵守所领受的吩咐(太28:20)。



孝行

作儿女的，要在主里听从父母(弗6:1)；要接受管教(箴15:5。箴3:11)；要奉养父母(可7:11-12，提前5:4) 等。若非如此，轻慢父母的，必受咒诅(申27:16)；咒骂父母的，必治死他(可7:10，出21:17)。

有另一孩子对我说，我的父母不值得我爱！那是否还当孝敬呢？单以谨守律法为出发点，是勉强也会辛苦。事实上我们周围还有许多不可爱的人，律法吩咐我们要爱人(可爱与不可爱的)如己。耶稣的新命令更是要我们彼此相爱，我(耶稣)怎样爱你们，你们也要怎样相爱(约13:34，约15:12)。

如果不能操练孝敬不可爱的父母，
又怎能完全彼此相爱呢…



一家之主

“家”是每个社会、教会的基本基础。
“家”是让每个人的成长、学习、对人对事的态度以及性格发展的所在。

“家”能满足每一位成员在情感上的需要而且家人之间的彼此相爱、彼此接纳、关怀和支持，更是最珍贵的。

“家”是由一对新人步入婚姻时建立的。可在这男女平等的社会里到底谁才是“一家之主”呢？有一对结婚不久的新娘，妻子问丈夫：“你说我们家到底谁才是一家之主？”丈夫不假思索地回答：“这还用问吗？当然是老婆大人您啦！”妻子非常开心便问：“那你呢？”丈夫想了一下就说：“我的地位比您这个一家之主就差了那么一点儿呀！”妻子突然大叫起来：“差一点儿？是..是什么意思？难道你想当一家之王？”

记得当年我是在教会举行婚礼，是在牧师及众人的见证下，承诺要依循遵守圣经的教导与托付，凡事以主耶稣为首.....

“你们做妻子的，当顺服自己的丈夫，如同顺服主；因为丈夫是妻子的头，如同基督是教会的头，祂又是教会全体的救主。教会怎样顺服基督，妻子也要怎样凡事顺服丈夫。”（以弗所书5:22-25）

我觉得家庭中最亲密的关系应该就是夫妻，所以在“顺服”的功课上，上帝首先就要我们在最亲密、也是最不容易顺服的配偶身上操练顺服。我相信结婚越久的姐妹越会觉得这事很有挑战性。因为越是亲密的人，我们越能看清对方的软弱和缺点，就越不容易顺服。



林德贞
大巴窑堂



顺服是意味着丈夫比妻子“高个头”？加拉太书3:28告诉我们在基督里男女都是平等的。同样夫妻也是平等的（林前7:3-5）。上帝所设立的家庭是有秩序的，一个家庭只能有一个“头”，否则就不能合一或者和谐，而神把这“头”的责任交给丈夫。因此，妻子顺服自己的丈夫，实际上就是顺服主所设立的权柄，同时，也就是在顺服我们的主了。

因此，保罗在此段经文里是教导在家庭中学习“彼此顺服”（以弗所书5:21），所以只强调了丈夫和妻子的本分，而非权利。因此，“丈夫是妻子的头”，是上帝在家庭里所设立的权柄，是一家的领袖。这意味着丈夫是从上帝那里领受了极大的责任的。因为他是照着神的旨意做“头”的。所以做丈夫也当效法主耶稣“为教会舍己”（25节）以无私的爱来爱自己的妻子和儿女，而不是高高在上地发号施令，就如马太福音20章27节所说：“谁愿为首，就必作你们的仆人”。

正如教会顺服基督是本分，妻子顺服丈夫也是本分。妻子顺服丈夫，就是提醒丈夫要顺服主，夫妻都在每天的生活中学习顺服主的功课，并以圣经的准则来面对和克服生活上的种种挑战和困难。

婚姻是神圣的！稳固的家庭需要夫妻一生的委身。大家需要以圣经的教导为共同的准则，才能夫妻同甘共苦、并肩同行、彼此顺服、相互宽容，一起建立在神的爱与真理之上的家庭，使世世代代都将经历蒙福的恩典与喜乐。

反思：

许多信徒在家中都会摆设“基督是我家之主”的匾额来提醒自己基督是这个家的主，但基督真的是你家之主吗？





明白上帝对基督徒家庭的治理

『我宁愿用一小杯真善美来组织一个美满家庭，不愿用几箱大家具组织一个索然无味的家庭。』

陈妍蓁

巴耶黎答堂



当我们讨论「家」的时候，往往关注的是周围环境地点、面积多大、怎么装修、里面摆放怎样的家具、饰品…等。然而，决定「家」的要素，并不是这些。

在每个人的心中，对「家」自然而然产生一种依恋，因为那是我们生长的地方，家庭是上帝赐给人类之不平凡的礼物，「家」是一个人被建立的地方，也是一个「使人不孤独的地方」、夫妻关系、亲子关系，都在家里面。基于爱与尊重，家人之间彼此建立、互相造就。

「家」就是最温暖的避风港，是每一个人的“补给站”，是充满爱与力量的地方。家里最大的真理就是爱。如何让你们的家因爱而温暖？最简单的方法就是让基督住进你的家，让基督成为一家之主，因为神就是爱，让这爱住进你的家中永不止息。

保罗在《哥林多前书》十三章中告诉我们有很多恩赐，这些恩赐会止息归于无有，但爱会永远长存，因为神就是爱。将来这些恩赐都会过去。只有三样东西是常存的，那就是信心、盼望和爱心。信要看见，望要成全，在这三个恩典中，最大是爱。因为当你爱一个人，就会信任他，就会盼望新的喜乐。信、望、爱并行不悖，但爱激活了信和望。

唯有耶稣作一家之主，当这样的爱存在每一个家庭中，才能使家庭成为真幸福的所在。建立基督化的家庭是彰显上帝之爱最好的地方，家庭实现了基督化，就可以成为世上的“小天国”，在地上就能够提前享受到属天的幸福。愿主保守我们在家庭生活中荣耀见证主的圣名。阿们！



陈晓东
恩约堂

《看不见的时候》 —诗篇88

2019冠状病毒在全球蔓延将近两年，有人因疫情面临死亡威胁、或经历生离死别；有人因经济危机、或社交隔离陷入黑暗。身为基督徒，我们已经迫切祷告了许久，但是，我们似乎没有看到明显的转机，在过去一个星期，新加坡的确诊病例持续升高。我们不禁要问：“上帝，你在哪里？为何你还不出手相助？我们该如何继续祷告和生活？”

诗篇88的作者，也跟我们一样，不断迫切祷告，等候上帝的拯救。这首诗篇是哀歌中的哀歌。乍看，它充满诗人极度的悲哀以及他对上帝的抱怨和控诉，但实质上处处流露出诗人宝贵的信仰告白。

诗歌可分为三段：1-9节上是正歌，9节下-12节是副歌，13-18节是桥段。每一段都以持久迫切的祷告开始（1-2、9下、13节）；都经历黑夜的悲叹（6、12、18节）、都提及死亡（5、10、15节）。诗人摘下“你好我好”的假面具，真实的向上帝倾诉：他的生命危在旦夕（3-5、10-12、15节）、他遭受严重的社会孤立（8、18节）、他感觉被上帝弃绝（5、14节）。在无助与痛苦中，诗人抱怨和控诉上帝是造成他处境的罪魁祸首（6-8节）；为了引起上帝的关注，他使用激将法（10-12节），希望借此逼促上帝回应他的祷告。第10-12节是诗歌的核心，诗人的处境和耶和华的属性形成强烈的对比和矛盾。一方面，诗人质问上帝：“时间不多了，下一秒，我就要死了，你快点行动吧！”另一方面，在祷告尚未被垂听的死荫幽谷中，他宣告上帝是“那位行奇事、配得称赞、满有慈爱、信实、奇妙、公义的上帝”，他相信只要上帝行动，必能在一切还来得及之前完成拯救。然而，诗篇的最后一个词“黑暗”，表明诗人被患难和死亡重重包围，他的处境没有改变，他的问题尚未得到解决。

按常理而言，上帝必垂听人的祷告（赛65: 24）。但这不是诗人在这里的情况，他好像在演一场独角戏，虽然拼命地想和上帝联系，但自始自终，得不到上帝的回应。在这场戏里，上帝是沉默和隐藏的。我们忍不住要问：是怎样的信念，让这位诗人坚持迫切的祷告？这是诗人的信仰，上帝不应允他的祷告，并不会使他变成无神论者、或离弃上帝；反而，促使他更多的向上帝倾诉。这种信仰完全基于一种信念：既然上帝是存在的，人就必须与祂交谈。即使上帝难以理解的沉默或隐藏，人还是必须要向祂祷告。这是诗人的信仰，这是不是在疫情中的我们的信仰？

愿诗篇88成为
我们的祷告和
信仰的告白。



林锦华

会长娘



首先，师母团契在年会妇女会的支持下已经迈入第五个年头。

这是一个“开荒”的工作，从松土、植苗、施肥、浇灌，到耐心等候它发芽成长，这一路走来见证了上帝的恩典。也非常感谢年会妇女会的耐心和爱心。我们相信“那在你们心里动了善工的，必成全这工。”（腓立比书 2:19-3:21）

今年可以说是很特别的一年，师母团契并没有因为疫情而放缓步伐，反而是有了新的尝试，开启了几个“第一次”：

克己周灵修短文

2021年《克己周灵修手册》的编写、排版、录音等，全部由师母包办。其中美娟师母、丽萍师母和王静师母是第一次参与灵修短文的编写。

今年师母们除了文字上的服侍，也朗读和录制自己写的灵修短文，服侍中也学习了新技能。疫情下，我们不忘羊群的需要，师母们很感恩能以这样的方式与妇女会配搭，借助科技的便利，通过网络提供灵粮，



当初我接到参与这次年会妇女会克己周服事的邀请时，心里其实是很忐忑的，因为这是我第一次参与这个服事，不知道自己是否能够顺利地完成所分配到的任务。感谢主差派了一群天使，在我的身边为我祷告，也不断地给我鼓励。回头看看，很感恩上帝给我这次服事的机会，让我有机会以谦卑和顺服的心，在服事中学习和成长。同时，也让我有机会了解到妇女会克己周的由来，更见证了多位师母们真诚和用心的付出。感谢、赞美主耶稣！

（王静—王海斌师母）

上帝的“心事”和“新事”

—记疫情下的师母团契



感恩今年有机会参与《克己周灵修手册》的编写。在编写与录制的过程，与其他参与的师母们有很和谐的配搭。整个制作过程是一个很好的经历和学习。盼望主使用我们同心协力的服事，祝福每一位聆听和阅读的姐妹们。

（李丽萍 - 林天源师母）



线上分享会

疫情期间，实体聚会受到限制，然而主内肢体彼此相爱的心不受拦阻。我们开始了线上的分享会，包括：

（1）线上导览：5月7日，妇女会会员和师母们一起在线上游览新加坡国家美术馆，其乐融融。



（2）师母分享会：师母们开始了属于自己的分享会，分中文聚会和英文聚会。每一次邀请一位师母分享。聚会时间控制在一个小时内，方便忙碌的师母们。今年举办了两场：第一场是6月17日的“上帝默然爱我—从结婚到生子”，由锦华（会长娘）分享；第二场是10月4日的“Finding Your Place”，由Jillian（许立欣师母）分享。



实体聚会：游览新加坡国家美术馆
疫情下计划总赶不上变化。完成线上导览后，姐妹们都很想实地游览美术馆，但安排好的行程却因疫情爆发而一再延期。好不容易，我们终于在9月4日进行了一次实体聚会。因为政府的规定，也只能5人一组。



摄影：杨姿英师母



聚会结束前我们一起祷告，感谢主给我们这样一个美好的时光 - 享受美食、团契交流、欣赏学习。好精彩丰富的出游！（瑞英，蔡尚志师母）

非一般的聚会

我们谈笑风生，像一群和学校一起出游的学生，感觉年轻了许多。我拍了照片传给孩子们，分享我的愉快心情，老二说，你和同学出去吗？我说不是不是，是师母团契。孩子说“哦，你们真棒啊！还能一起出去啊！”的确，很难得。

大概餐馆老板也感染到我们的喜乐，竟然主动送上免费的榴莲甜品，锦上添花，我们更乐了！丰富的美食之后，锦华师母充当导游，介绍和讲解几个重要的景点。她还真是有一番研究，让我们长了知识。上顶楼，可以眺望四周的建筑物和远处的风景，在大太阳下我们拍了许多照片。之后，我们还到各个不同主题的展览厅，观赏画作和艺术品。

同心之友谊

去美术馆的重点，不可错过的就是艺术创作。这趟短短的行程，我们看到一套分割多段有趣的作品（图一）。摄影的人要站在一个特定的位置，调整视线，找出一副完整的图像（图二）。再花许多的时间让主角坐在视觉的椅子上（图三）。在美娟师母充当摄影师，让我当上了“主角”，拍到一张很特别的照片。我们像好奇的小孩一样在馆里玩着、闹着，十分喜乐。（姿英—洪茂喜师母）



经过这几年的努力，我们更加坚定对师母的关怀是上帝的心意，是他的“心事”。疫情下神做“新事”，师母团契聚会的次数虽然不多，但可以看到大家都很珍惜，参与的人数也在稳步增加。

还是要再一次感谢年会妇女会把师母们放在你们的关怀视线内。愿主施恩，坚定你们手上所做的工。



吴玉兰
Cynthia Goh



邱千红

恩典堂妇女会网络的 小组学习活动



恩典堂妇女会使用Geri Scazzer编写的《情感健康的女性》手册，首次通过zoom的方式进行网络的小组学习活动。

这个在线上的小组学习已于2021年3月6日（星期六）下午2-4点开始，在八个星期六完成八个课题。一共有20位姐妹报名参加。

其实，小组学习和查经是本堂经常举办的信仰培育与门徒训练活动。由于新冠疫情带来独特的挑战，因此为避免实体聚会，我们选择在网上进行。这也让我们借着新的方式进行小组学习。或许，有几位年轻姐妹参加不但是因为方便并惯于使用Zoom，也为了要学习有关情绪的课题。

通过小组的学习，协调员引导参加者更认识一般很少讨论的内在情绪情特征并帮助她们学习使用不同的技巧积极的处理情绪问题以至她们能更好的顺服神。

起初，参加者也面对上网使用zoom的挑战（比如使用静音以免活动受到干扰，如何启用视频功能等）。为了让参加者更加活跃的参与分享和讨论，协调员提醒参加者如何使用Zoom并重新调整活动的时间和程序。因此从原本90分钟的活动，增加了30分钟。

为要促进组员建立更深的联系和友谊，借着zoom分组室的方式，将参加者分为四个分享小组，每组不超过5个人。小组分享的协调员乃是教会的资深会友和本堂妇女会的执委成员。

除此，按照观察，参加者均在第3次的小组活动后就比较积极和开放，虽然参加者只是在网上见面，但却能够深入地参与并彼此联系。这良好的成果激励我们期待将来有更新的，令人更活跃参与的方式让参加者学习和分享神的话语。荣耀归于上帝！



张凤屏
宏茂桥堂

下雨天

望着窗外的雷雨，哗啦、哗啦、猛打着窗户，忆起儿时下雨的趣事。

小时候住在高脚亚答木板屋，逢下雨我们一家大小都要出动，准备许多容器来装屋顶漏下的雨水。叮叮——当当——的滴下奏起“下雨曲”来，“快！比赛看谁桶里的水多”，我们忙里忙外把水抛到屋外，用布擦干地板。



雨水涨时迎来一群母鸭和小鸭来游览，我们爬在地板裂缝中窥看板下面嬉戏的鸭群，好开心的游来游去，雨水带给牠们许多的乐趣，也给家人带来团结快乐，其实快乐是很简单的。

多年过后，我们离开熟悉的甘榜搬到组屋居住，这是政府的居者有其屋计划，脱离甘榜生活到另一新环境。附近有一间小教会，也是我认识主的地方，从此我们家就起了大革命。先是我弟妹在学校信了耶稣，遭到虔信佛教母亲激烈反对，常和母亲唱反调，使家里热闹非常。因上帝爱世人，没有忘记祂的儿女，祂也是无所不在，无论我们在哪里，祂像牧羊人把我们找回。

我们信主虽遭受母亲激烈反对，经过一番的争战，因上帝是听祷告的主，只要不放弃持之以恒，我们不断的祷告请圣灵感动她，使原来顽固的母亲接受耶稣为救主，她终于在一次布道会决志。

日子如流水不知不觉的溜走了，我也结婚搬到宏茂桥，偶然一次机会去到宏茂桥堂参加崇拜一直到现在，这些年不断经历上帝的同在，得圣灵塑造、赐恩给我机会服侍祂，我要像诗人所说的：

“我要一生一世住在耶和华的殿中瞻仰他的荣美。”
(诗篇27:4)



王佩华

宏茂桥堂



主是我的明灯



我生长在封建重男轻女的家庭，从小要到学校读书，都是不容易。爱读书学习的我，每到一阶段，小六、中四及高中毕业，都得请求爸爸继续给我上学的机会。

天有不测风云，人有旦夕祸福。大学二年级时，爸爸从红毛丹树上跌下后，失去家庭的支助，要我退学去工作维持家计。我苦求妈妈让我完成大学教育，我开始半工半读。

在那痛苦无助时，在校园宿舍里，一位基督徒的同房常常鼓励我，为我祷告并分享福音。我认识了主耶稣，祂如一盏明灯，指引我人生的方向，让我能够忍受各样艰难，不让周遭邪恶的言语或群体行为伤害我。我更坚强地培养健康勇敢的心灵，轻看生活过程中的一切苦楚，坚定前行。



苦楚中 的欢呼

快乐、健康人人要；幸福、成功人人求。患难人人逃；痛苦人人避。

从亘古迄今，人类一直在打造完美的人生，也一直在攀爬人生的高峰，但是往往在过程中会跌跌撞撞，起起落落，曲曲折折；有开心得意之时，也会有失望丧志之际。有人愈战愈勇，有人则黯然放弃。有者在世界的舞台上大放光芒，让人喝彩连连；有者在世界的角落里尝尽失败，令人同情垂怜。

从前有这么一个人，个性正直纯良，又富甲一方，名为约伯。可是，有一天，一切骤然生变！他的骆驼、牛羊全被抢走，七子三女也意外身亡，令他痛不欲生。后来他全身还长满毒疮，苦楚难耐。然而，这一切惨痛的巨变并没有夺走他对上帝的信心，他只是诅咒自己的诞生，感到生不如死。后来上帝终于向他显现，质问他关于宇宙创造的奥秘中他到底懂多少？谁的智慧更高超更卓越？最后约伯说：“我从前风闻有你，今日亲眼见你。”并在炉灰中懊悔。上帝喜悦他，便加倍赐福予他。

从这个故事得知：人生变化无常。得有时，失有时；福有时，祸有时；笑有时，哭有时；成功有时，失败有时；健康有时，病痛有时；平安有时，混乱有时。我们在面对这一些变数时，积极正面的心态与价值观很重要，此外，有正确纯真的信仰更重要。

你看约伯，他的信仰就支撑起他的软弱与损害，他说：“赏赐的是耶和华（上帝），收取的也是耶和华（上帝）。”

刘淑莲

直落亚逸堂



2000多年前，耶稣来到人间，成为一盏不灭的明灯，驱使黑暗不复在；耶稣在十字架上的牺牲，成为洗涤罪人污秽的救主，致使死亡不能再称王；耶稣死里复活，使坟墓顿空，带给相信祂的人盼望；耶稣复活后向人显现四十天之久，证明祂是永活的独一真神，也证明祂的复活是千真万确的，识破了其遗体被偷或祂重伤自己走出坟墓的谬论；之后，耶稣驾云升天，坐在上帝的右边，那是尊荣与权柄的表征，祂天天为世人代求，显明祂的爱何其深，何其浓，何其真，何其厚！

耶稣曾预言祂将在世界末日再临人间，谁都不知道何时会应验，但耶稣从不撒谎，从不食言，而且现今天灾人祸频频发生，可见这一天指日可待。当耶稣以真神的形象再来时，即为大审判的开始。信靠耶稣是救主，是上帝儿子的人。若在今生全心全意遵行耶稣的命令，对耶稣有坚毅的信心，勇敢面对种种患难与艰苦，就可通过大审判，进入美丽永恒的天堂，那里有黄金街、碧玉城、生命树、潺潺活水，更有真神的同在。反之，对耶稣的爱与救恩顽梗刚硬的人，他们将面临残酷的刑罚，就是将被投入永不熄灭的火湖里，永远得受被火烧炙、没有完结的痛苦。

福乐与哀愁之间存有一道鸿沟，我们只能从中择一。前者从耶稣那里可得；后者不信从耶稣就得永远担当。约伯选择了前者，那怕曾有过可怕的经历，却因为始终仰望上帝而蒙福。你我都是从创造主而来的，就应该归返至生命的源头那里，在地上享受丰盛的人生，跑尽赛程后，将来必能往有永恒福乐的地方去！





2021-2024 妇女服务会总主题：属神家庭的神圣秩序 弗3:14-21, 林前11:3

2022 ▶ 培育一个充满爱和信任的家庭关系

约壹3:1, 罗12:9-10, 弗5:1-2

2023 ▶ 兴起合神心意的下一代

箴22:6, 申11:18-19

2024 ▶ 合家同心事奉上帝

书24:15, 太12:48-50

“

2021

明白上帝对基督徒
家庭的治理

彼前3:1-8, 西3:18-21, 弗5:1-2

”

预告 年议会妇女服务会

■ 世界循道卫理日

日期 6/11/21 (星期六)

时间 下午2时 | 地点 线上Zoom

■ 2020-22执委策划会/执行委员会(五)

日期 27/11/21 (星期六)

时间 下午2时 | 地点 线上Zoom

欢迎大家踊跃投稿：

1. 请写上真名，堂会附挂号于后，附上一张近照
2. 请选用SimSun宋体，12号字
3. 先写经文，经书附挂号于后
4. 本编委会有权删改并刊登修改后的稿件
5. 稿件电邮至huoquan21@gmail.com



食材： 牛肉2kg

酱料包： 1小块生姜、1小把花椒、3片八角、1片桂皮、2片香叶、1颗香果、3个干辣椒、1小勺料酒、1勺盐，4片山楂调味



制作过程：

- 1.先用清水浸泡2-3个小时，彻底浸泡出牛肉中的血水除去血腥味，
- 2.冲洗干净，把牛肉放入一个大碗或者盆中，倒入酱油，酱油的量要多过牛肉，放在冰箱中冷藏至少5个小时以上，腌制，隔天制作。
- 3.腌制好之后，连同料汁一起加到锅中，加水，水的量要够多。
- 4.大火将水煮开之后，撇去浮沫，加入所有料包，（山楂是为了让牛肉更加容易煮烂）
- 5.加入150g的甜面酱（用水稀释搅拌均匀），盖上盖子，开小火煮两个半小时。



庞红燕
恩约堂



- 6.甜面酱是做【酱牛肉】的第二道“酱”，也是正宗【酱牛肉】的第三个秘诀。
- 7.牛肉煮好之后关火。继续盖上盖子焖2个小时，这样牛肉才会更加的入味。
- 8.牛肉出锅之后，可以直接切片食用（切牛肉逆着纤维切，吃起来松软不易塞牙），也可以放入冰箱中冷藏，这样吃起来更加劲道软烂，别有一番风味。
- 9.牛肉汤”不要扔掉，把料包拿出来，可以用来做牛肉面条，煮出来汤味浓郁，好吃！