



Sambal

材料

姜花	2 枝
香茅	5 枝
蓝姜	50 克
黄姜	50 克
文冬姜	30 克
葱头	3 粒
蒜头	3 粒
红辣椒	1 条
(可依据嗜辣程度来增加)	

调味料

海盐	3 茶匙
蔗糖	2 汤匙
柠檬汁	半粒



做法

1. 将所有材料放入搅拌机内搅拌均匀。
2. 放2汤匙油入锅内，用小火将搅拌好的材料炒香，最后加入调味料即成Sambal。
3. Sambal冷却后，可以将之存放在冰橱，随时配搭炒饭、炒面食用。



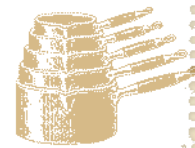


寒天Jelly



做法

1. 将1包寒天海燕窝露溶于沸水后，倒入杯里再加入龙眼肉。
2. 待冷却后存放冰橱内，食用时加入豆奶即可。



拜访·交流·传达 “回归初衷·与



12/7

总会长带领秘书及理事们展开了关怀及交流的第一站，是到马六甲及东甲拜访，同日在马六甲会见了庄日光医生，并呈交本会医药顾问(西药)委托书予他。



8/8

“马来西亚郭林气功研究会”总会派出代表拜访Subang Jaya及Bukit Jalil郭林气功分站，分享总会未来方向与发展，一般上的交流会，总会都会派出资深辅导老师以及成功的抗癌勇士与各分站交流及互相鼓励和打气。



“与时俱进”生活营



15/8

天下郭林是一家，总会4位理事：会长黄柏森、副会长拿督李春贵、秘书周兰芳、功理功法老师曾宪园南下拜访居銮、麻坡、昔加末三个分站，在交流期间，我们都达到一个共识：就是面对缺乏辅导老师的问题，尤其是有素质的辅导老师，这也是我们要举办“回归初衷。与时俱进”生活营的目标，并获得各分站的支持、响应参加有关的生活营，大家的汗水付出是值得的。



23/8

总会派出6位理事：会长和功理
功法老师到北马分站作交流，我
们先后拜访安顺、冷甲分站及怡保分会，并
受到各分站会的热情款待，最后在怡保分会
得到丰富美味的午餐招待，份外感人。



安顺
Teluk Intan
分站

