

馬芝英女士

保健大師，也是廚藝高手

馬芝英女士曾是一個卓越的職業婦女，任保健公職滿40餘年退休的今天，依然天天忙碌，要跟她約個訪問時間還真不容易。

不過，經同意接受訪問的時段可是完完全全屬於你的了。當天，我們有一整個下午的愉快約會。分享她的“寶”，聆聽她的話，真捨不得結束這場訪談。夕陽微斜，涼風輕拂，相偕漫步在士林園藝所的花園裡，再一度傾聽今昔的故事，不客氣地捎走滿滿的欣喜行囊，才打道回府。

她是一個快樂自主的退休女性，養生經驗落實於生活中。她把保健教育與健康烹調行諸於生活中，近70歲了，步履輕快，腰身筆直，動作流暢，除了懊惱“胖”外，一直能健康自在地享受生活。

談“胖”的定義，一定要有新概念，中年後不能強求永如當年的自己了。今年8月號鄉間小路養生人物專訪中，黃伯超教授不是說BMI在長壽的人口中比年輕人的20~22稍高，約在22~25最理想嗎？

姑且不談體重，如何生活得健康快樂，不妨聽聽馬老師娓娓道來。

勤學新知 保健示教

始自民國38年的連續3年在台大醫院任公衛職，白天忙於工



■馬芝英女士與夫婿（前士林園藝所所長栗鴻蘭）共享庭園栽培之樂。

作，晚上旁聽心理學系的課程，又到淡江學電腦，政大學企管，清華的會計、簿記、中英文打字課，再抽空赴婦聯總會學習烹飪西點，青年會進修日文、台灣話。好學者是馬老師，可一點也不誇張。她說：可以彌補知識爆炸時代來臨可能帶來資訊不足的不安感。

緊接著台北市衛生局、士林衛生所近40年和地方基層公共衛生教育的工作期間，陸續修完現代管理、護理行政、衛生行政等等研究班的課程，期間還得積極參與社區活動。辦理護理學術研討會及各種訓練班，提供民眾及護理人員健康講習，譬如糖尿病健康講習、人工呼吸教學、心肺按摩技巧、簡易自我照顧、居家護理、中風病人照顧、復健病人床上洗髮等等，使士林社區的民眾受益匪淺。

如果現年40餘歲，設籍士林區的讀者，可能小學生時代的砂眼檢查就經驗過馬老師的“拿手

工夫”，她可在3分鐘內檢查一整個班的小朋友，速度與精確度令人印象深刻。

多重角色 應付自如

民國26年被推舉為模範母親，馬老師真是百感交集。她身兼數職，白天忙於工作，有時晚間仍得到社區訪問，這種醫療探訪的工作，往往在居民下班在家，方得出門宣導。因此，出門前的家庭主婦角色包括食物製備、房子清理、家人起居及兒女教育都得抽空乾脆俐落地迅速完成。身為職業婦女又是不失職的母親，責任確實很重。

她的夫婿即前士林園藝所栗鴻蘭所長，很能體諒她，並協助她。兒女4人，個個成大器，她戲稱文理工農各業都投入了。她讓孩子自由發展，順其自然成長，他們也懂得盡孝道，因此在退休後的數年間，每年總有半年的時間都去國外旅遊，盡情欣賞各地風光，投入當地休閒活動。

住宿兒女家時，也參與社區餐飲業教育，忙碌又充實，在在顯示她樂天知命的好個性。

朋友來訪 佳餚款待

栗所長任職士林園藝所時，宿舍也就是同仁們聚餐投宿的地點，經常在享用馬老師的道地家鄉味後，即借宿一晚。多年後再度聚會，當年胼手胝足共創事業的農業先輩們，回想當年的幹勁，瞧瞧數十年不變的老屋，數得出那個榻榻米是誰臥宿其上似的。身為大嫂的她，不吝敞開雙手歡迎他們，愛護晚輩的心令人感佩。

朋友、晚輩，甚而同鄉，能有機會親嚐她的廚藝，是十分幸運的。席間一桌是極常有的事。都是正宗的南北佳餚，餐館師傅未必做得出來哦！

馬老師說，從小生長在大家庭的她，最喜歡瞧瞧家裡廚師掌廚模樣，體會不少做菜經驗。有母親的真傳，也有自己的興趣。加上抗戰期間隨著家人南北遷徙，學會各省各地名餚無數。隨口道來，有漿麵條、乾滷麵、菜

蟒、手抓餅、雲片脆肉、雙龍戲珠、腸旺、芝麻燒餅…，數不清的可口家鄉菜。

最大的福氣是，現場受教所得最豐碩。有機會體驗馬老師的精彩示範教學，在旁充當小助手，菜餚捧上桌的欣喜不在話下，好像自己也能將菜色說得頭頭是道。

精於烹飪

健康菜單

各式菜餚絕對合乎營養原則。雙龍戲珠的二條黃瓜栩栩如生，像極了勁舞的飛龍，它可是原

味，加上精巧刀工。享用時，澆上調味，清脆又香甜。

薄片豆干過了水的，加入自家種的嫩蔥青蒜，也是淡淡的芳香味，一片一片的刀工，可是馬老師的精心手藝。



■馬女士家中玄關上掛著模範母親的扁額。

酸菜白肉火鍋吃撐了肚子也不覺膩。加上「示範教學」時，趁熱吃的全麥什錦麵餅，都是強調食品營養與均衡攝食的健康菜譜。

有幸與一群推廣天然飲食的朋友在假日打攪馬老師，真正見識健康食的製作，朋友中有人捎來黃豆糙米粽、綠茶米糕等天然食品，也有花生糙米黃豆漿的示範表演。幾位平時忙於工作，疏於家事的媽媽們，方知自己動手作，著實樂趣無窮。

親愛的讀者，你們可有興趣與我們同樂，健康菜食DIY。馬老師曾教過社區婦女如何製作全麥麵食及家鄉風味的年菜。還在美加地區，為餐館飯店設計菜單，她可是滿懷愛心的大家長。終於可以全力傳授正宗國菜—符合現代人健康需求的愛心食譜。



■馬女士的全家福。（馬芝英／提供）