

**Atrix Blg ( opp Aljunied MRT)**

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel: **6747 0069 or 6294 3588 or 90605747**

coyaku@yahoo.com.sg

欢迎登陆我们的网站: [www.annascookingarts.com.sg](http://www.annascookingarts.com.sg)

<p>07/1/15 Wed/星期三 2pm Fees: <b>\$85</b> <b>Mrs Lim</b></p>	<p><b><u>新年菜肴</u></b> 1. 蚝汁绍菜海味煲 (包括猪蹄筋, 花菇, 螺鲍片, 发菜等) 2. 炸黄金虾卷 3. 特制芫茜芥末滑鸡</p>	<p><b><u>Popular New Year Dishes</u></b> 1. Seafood Abalone Stew (Abalone, Pig's tendon, Black mushroom and Sea Moss with Chinese Cabbage) 2. Golden Prawn Roll 3. Chicken with Coriander Mustard Sauce</p>
<p>08/1/15 Thurs/星期四 2pm 特价: <b>\$38</b> 彬师傅 (欲报从速, 名额 剩不多)</p>	<p><b><u>受欢迎的新年菜肴</u></b> 1. 年年有余 (霸王鱼) 2. 鸿运当头 (港式红酒芝麻鸡) 3. 大地回春 (芥蓝花) 4. 苦尽甘来 (苦瓜鸡) 5. 大发松脆烧肉 6. 金碧辉煌 (养生蔬菜)</p>	<p><b><u>Popular Chinese New Year Dishes</u></b> 1. King Fish 2. Hong Kong-style Red Wine Sesame Chicken 3. Fortune &amp; Blessings Broccoli 4. Bitter Gourd Chicken 5. Rosted Crisp Pork Belly 6. Healthy Vegetable Platter</p>
<p>10/1/15 Sat/星期六 2pm/7pm Fee: \$50 特价: <b>\$18</b> <b>潘秀霞(Anna)</b></p>	<p><b><u>养生水疗法</u></b> 喝水排毒最佳时间 水要怎样喝才能减肥 餐前喝水6大好处 怎样清洗蔬果, 肉类重金属农药的残留 黑糖姜茶 (淡斑、去皱纹) 牛蒡茶 (排毒、降三高、抗老化) 红豆茯苓莲子甜点 (高钙、补血、利尿消水肿) 冷热柠檬汁减肥法 (可带家里水来化验)</p>	<p><b><u>Delicious Healthy Beverage &amp; Drinking Water Therapy</u></b> The Best Time To Drink Water For Detox. How To Drink Water To Lose Weight Six Benefits of drinking before Dinner How to wash fruits and vegetables and meat to get rid of pesticide residues of heavy metals Black Sugar Ginger Tea (Pale spot, anti-wrinkle) Burdock Tea · Anti-Water-Retention Dessert Hot/ Cold slimming Lemon Juice (Can Bring Drinking Water for testing)</p>
<p>14/1/15 Wed/星期三 2pm Fees: <b>\$148</b> <b>Mrs Lim</b></p>	<p><b><u>盆菜全套</u></b> 焖冬菇 焖海参 焖鱼鳔 香蒜椒盐明虾 盐水鸡 蒜香猪手 南乳汁 特制峇拉煎辣椒 白菜, 白萝卜, 芋头, 海螺肉, 烧鸭</p>	<p><b><u>Chinese New Year Pun-Choi Set</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mushroom Stew</li> <li>• Sea Cucumber Stew</li> <li>• Fish Maw Stew</li> <li>• Garlic Pepper Salt Prawns</li> <li>• Salted Chicken</li> <li>• Garlic Pig Trotters</li> <li>• Fermented Beancurd Paste Sauce</li> <li>• Special Belachan Chilli Sauce</li> <li>• Bai Cai, Radish, Yam, Seafood Shells, Roasted Duck</li> </ul>

**Atrix Blg ( opp Aljunied MRT)**

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel: **6747 0069 or 6294 3588 or 90605747**

coyaku@yahoo.com.sg

欢迎登陆我们的网站：www.annascookingarts.com.sg

<p>15/1/15 Thurs/星期四 2pm Fee:\$120 Mrs Chee</p>	<p><b><u>商业松脆秘制饼干 (教DIY预拌饼干粉)</u></b> 1.原味月亮酥饼 2.芝士蛋黄酥饼 3.黑芝麻蛋黄酥饼 4.抹茶南瓜籽酥饼 5.杏仁蛋黄酥饼 6.蔓越莓蛋黄酥饼</p>	<p><b><u>Commercial Secret Crisp Cookie (teaches DIY pre-cookie flour)</u></b> 1.Original Moon Cookie 2.Cheese Egg Yolk Moon Cookie 3.Black Sesame Yolk Cookie 4.Matcha Pumpkin Seeds Moon Cookie 5.Almond Egg Yolk Moon Cookie 6.Cranberry Egg Yolk Moon Cookie</p>
<p>18/1/15 Sun/星期日 10:00am -12pm Fees: <b>\$50</b> 欧阳英老师 (台湾养生达人)  两节课同时报名 特价: <b>\$80</b></p>	<p><b><u>断食养生法</u></b>  运用3-10天的果汁断食, 可以改善体质, 对疑难病症 (包括癌症) 帮助最大  示范: 两道防病抗癌的精力汤与一道蔬果汁  讲解并赠送: 三种饭(三色饭)食谱</p>	<p><b><u>Healthy diet method</u></b>  3-10 days fasting juice diet to help improve health [illnesses related, including cancer]  <b>Demonstration:</b> Two energy soups and another juice for cancer prevention  <b>Workshop door gift:</b> 3Colored Rice Recipe</p>
<p>18/1/15 Sun/星期日 1:00-3:00pm Fees: <b>\$50</b> 欧阳英老师 (台湾养生达人)  两节课同时报名 特价: <b>\$80</b></p>	<p><b><u>(1)人生的最后10年, 幸福或疾病, 决定在现在的餐桌, 示范三种新精力汤:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 回春精力汤</li> <li>• 乌发精力汤</li> <li>• 高钙精力汤</li> </ul> <p><b><u>(2)介绍“四维颈椎锻炼法”—改善脖子以上的疼痛</u></b></p>	<p><b><u>(1)Important Daily Meals for the last 10 years of your life. Whether it is happiness or illness depends the new energy soups:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Youth &amp; Vitality Soup</li> <li>• Dark &amp; Strong Hair Soup</li> <li>• High Calcium Bone Builder Soup</li> </ul> <p><b><u>(2) Introducing the “ 4- dimensional Neck-Pain Relief Exercise ”</u></b></p>
<p>19/1/15 Mon/星期一 2pm/7pm 特价: <b>\$15</b> 首<b>30</b>位: <b>\$10</b> 台湾王荣沛医生 (美国航太医学) <b>Dr. Ram Wang</b> (U.S AEROSPACE MEDICINE)</p>	<p><b><u>如何做到不药而愈!</u></b> 来自美国航太医学的王医生教您: 生病了, 除了吃药还能做什么  <b><u>潘老师会现场示范3道健康果汁</u></b> 1.活力能量蔬果汁 2.超代谢青柚汁 3.瘦身黑豆浆</p>	<p><b><u>How to have a healthy body mind soul “Without Medication!”</u></b> Dr. Ram Wang tells when you are ill what should you eat and do besides medication  <b><u>Teacher Anna Demonstrates 3 types of healthy smoothie recipes</u></b>  1.Vitality Energy Vegetable and Fruit 2.Ultra-metabolism Green Grapefruit 3.Black Bean drink for slimming</p>
<p>21/1/15 Wed/星期三 2pm Fees: <b>\$75</b></p>	<p><b><u>新年菜肴</u></b> 1.竹笙雪蛤 2.紫米八宝饭 3.蒸椰香龙珠果鸡蛋糕</p>	<p><b><u>New Year Dishes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hashima soup with Bamboo Fungus</li> <li>• Black Glutinous Rice Cake</li> <li>• Steamed Dragon Fruit Coconut Cake</li> </ul>

**Atrix Blg ( opp Aljunied MRT)**

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel: **6747 0069 or 6294 3588 or 90605747**

coyaku@yahoo.com.sg

欢迎登陆我们的网站：www.annascookingarts.com.sg

<b>Mrs Lim</b>		
22/1/15 Thurs/星期四 2pm 原价: \$50 特价: <b>\$25</b> Kenneth Lee	<b>新年小点心</b>  鲜果迷你塔 椰子塔 多娜棒 (美式油条)	<b><u>New Year Dessert</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini Fruits Tarlet</li> <li>• Coconut Tarlet</li> <li>• Churros with Cinnamon Icing Sugar</li> </ul>
23/1/15 Fri/星期五 2pm/7pm Fee:\$80 潘秀霞(Anna)	<b>香港人气步步高升年糕</b>  桂花 杞子水晶果冻 黄金桂花马蹄年糕 紫米椰汁年糕 红豆椰汁年糕	<b><u>Popular H.K Prosperity Dessert</u></b>  Osmanthus Wolfberry Crystal Jelly Golden Osmanthus Watercheatnut Jelly Purple Rice Coconut Milk Jelly Red Bean Coconut Milk Jelly
24/1/15 Sat/星期六 2pm Fee:\$50 Mdm Chee	<b>新年发糕</b>  1.开花鸡蛋糕 2.松软开花米浆发糕 3.椰浆木薯发糕	<b><u>New Year Huat Kueh</u></b>  1. Flower Egg Huat Kueh 2. Soft Flower Rice Milk Huat Kueh 3. Coconut Milk Tapioca Huat Kueh
26/1/15 Mon/星期一 2pm/7pm  Fee:\$60 调理机会员: 特价 <b>\$25</b>  潘秀霞(Anna)	<b>新年招待客人酵素鸡尾酒</b> (抗老化,让皮肤亮丽百分百, 帮助消化, 燃脂)  秘制三色牛油果雪泡 粉红佳人(嫩椰鸡尾酒) 潘那可达雪泡(高酵素凤梨果汁) 芒果青雪泡	<b><u>Delicious Enzyme For New Year</u></b> (Anti-aging, skin-beautifying, nutritious , helps digestion, reduces fat) Avocado Smoothie Pink Lady (coconut smoothie) Panna Cotta Smoothie (Pineapple Enzyme Juice) Mango Green Smoothie
27/1/15 Tues/星期二 2pm/7pm Fee:\$80 潘秀霞(Anna)	<b>新年点心--北方点心</b>  三鲜锅贴, 红油抄手(水饺) 松化葱油饼 (内馅: 虾, 火腿) 肉松蛋煎饼	<b><u>New Year Tim-Sum—Northern Tim-Sum</u></b>  “Wa Tia”/Red Hot Chill Oil “Wantan” Onion Pancake (filling: Dried Shrimp and Ham) Pork Floss Egg Prata
28/1/15 Wed/星期三 2pm Fees: <b>\$85</b>	<b>吉祥年菜</b> 1.腊味荷叶五谷饭 2.翡翠玉环 3.花菇鲍鱼花腩煲	<b><u>Propitious New Year Dishes</u></b> 1. Five grain rice in Lotus leaf 2. Steamed stuffed Snake Gourd with egg white

**Atrix Blg ( opp Aljunied MRT)**

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel: **6747 0069 or 6294 3588 or 90605747**

coyaku@yahoo.com.sg

欢迎登陆我们的网站: [www.annascookingarts.com.sg](http://www.annascookingarts.com.sg)

<b>Mrs Lim</b>		3. Braised mushroom with Abalone and Pork Belly in Clay Pot
29/1/15 Thurs/星期四 2pm 原价: \$50 特价: <b>\$25</b> Kenneth Lee	<b>新年糕点</b> 红龟粿 草莓慕斯蛋糕 老虎蛋糕卷	<b><u>New Year Cake</u></b> Ang Ku Kueh Strawberry Mousse Cake Tiger Roll
30/1/15 Fri/星期五 2pm Fee: \$60 Mrs Chee	<b>新年饼干</b> 1. 蛋白杏仁脆饼 2. 芝士蔓越莓酥饼 3. 芝麻米泡条饼 4. 摩卡杏仁曲奇	<b><u>New Year Cookies</u></b> 1. Almond Pistachio Biscuit 2. Cranberry Cheese Cookie 3. Sesame Bubble Sticks 4. Mocha Almond Cookie
02/02/15 Mon/星期一 2pm/7pm Fee: \$85 潘秀霞(Anna)	<b>酵素秘制泡菜(增加胃肠有益菌, 消除胃胀气, 胀风)</b> (1) 翡翠泡菜 (2) 麻辣白菜 (3) 百香果冬瓜条泡菜 (4) 日式干萝卜丝泡菜	<b><u>Secret Enzyme Pickles( increase good bacteria, help digestion)</u></b> 1. Emerald Vegetable 2. Hot and Spicy Baicai 3. Passion Fruit Wintermelon 4. Japanese Dried Radish
03/02/15 Tues/星期二 2pm/7pm Fee: \$85 潘秀霞(Anna)	<b>新年年糕</b> 娘惹金瓜糕 (失传的超好吃口味) 软Q芋头糕 三峇辣椒酱 干贝腊肉萝卜糕 H.K "碗仔"萝卜糕(免费讲议)	<b><u>New Year Cake</u></b> Nonya Pumpkin Kueh Soft Q Yam Cake Sambal Chilli Sauce Dried Scollop Radish Cake H.K "Bowl Radish Cake (Bonus recipe)
05/02/15 Thurs/星期四 2pm/7pm Fee: \$80 潘秀霞(Anna)	<b>娘惹名菜 (潘老师家传菜)</b> 妈妈香来咖哩鸡(金枕头) 娘惹蟹肉丸汤	<b><u>Famous Nonya Cuisine (Popular demand)</u></b> Mum's Curry Chicken Golden Pillow Bawang Kapiting (Crab Ball Soup)
10/02/15 Tues/星期二 2pm Fee: \$50 特价: <b>\$28</b> 嘉雯老师	<b>新年佳肴</b> 黄金粥底火锅 金针接福 (菜) 东坡肉 泰式鸡	<b><u>Chinese New Year Cooking</u></b> Golden Porridge Pot Golden Fortune Vegetable Pot Braised Pork Belly Thai-style Chicken

**提前三天报名者享有\$5折扣 Enjoy\$5 discount for early booking (not for discounted fees) Book your course early . As our phone line can be busy please email or SMS to book the course**

**Atrix Blg ( opp Aljunied MRT)**

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel: **6747 0069 or 6294 3588 or 90605747**  
coyaku@yahoo.com.sg 欢迎登陆我们的网站: [www.annascookingarts.com.sg](http://www.annascookingarts.com.sg)

**Call 6747 0069 or 6294 3588**

**SMS or What's app 90605747**

**Email: [coyaku@yahoo.com.sg](mailto:coyaku@yahoo.com.sg) ( pl give us your handphone no.)**

**好消息:**

(一) 亲爱的学员朋友, 我校教师Mdm Chee,  
自制娘惹凤梨酥(自制凤梨馅) 火热订购中...  
...是您新年送礼, 自用的最佳食品! 每罐\$12! 欢迎来学校试吃及订购!!!

(二) 18/1/15 台湾著名养生达人—  
欧阳英老师亲临新加坡, 为您指导如何在佳节及日常生活中吃出健康, 吃出美丽! 守住健康! 守住幸福!

**关于欧阳英老师:**

**现任:**

歐陽英樂活生機網網主 ( [www.oyoung.com.tw](http://www.oyoung.com.tw) )

歐陽生機食療研究中心主持人

食療住宿中心主持人

安口果菜汁斷食營主持

安口生機飲食供應中心負責人

**经历:**

文化大學推廣教育中心生機療法講師

老人社會大學生機飲食講師

中國醫藥研究所養生植物應用班教師

中華自然療法世界總會常務監事

中華民國天然保健協會常務理事

士林社區大學生機飲食講師

歐陽英老師為生機飲食的傳道者, 具有近三十年的食療輔導經驗, 經常受邀至各機關團體、電視台及廣播電台, 講授生食療法、斷食療法和生機飲食, 演講場次超過一千場, 並自民國74年開始, 每年舉辦斷食營與各種生機飲食教學活動, 參加學員遍佈全省。

歐陽老師經常於各大報開關專欄, 亦於「天下文化書坊網站」介紹以生機飲食調養身心的各種方法, 深受大眾歡迎。歐陽英老師透過個別輔導、對症調養的食療設計, 曾經成功的幫助許多病患克服各種疑難雜症, 並增強自癒能力, 恢復健康。

從民國70年起, 歐陽英老師便以全日制的食療方式照顧癌症病人及各種疑難雜症病患, 不僅累積了近三十年的臨床食療經驗, 並且將他的經驗出版發表, 至今已累積出版著作二十餘冊, 且有大部分著作榮登暢銷書排行榜, 歐陽老師不斷提醒大眾在身體發出各類警訊時, 除了趕快就醫外, 也要即時調整生活作息與飲食內容, 才能讓病痛盡速遠離我們。



**Atrix Blg ( opp Aljunied MRT)**

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel:**6747 0069 or 6294 3588 or 90605747**  
coyaku@yahoo.com.sg 欢迎登陆我们的网站：[www.annascookingarts.com.sg](http://www.annascookingarts.com.sg)

感恩、感谢各位同学们多年来对我们的支持和关照，使我始终有坚持不懈的理由！你们的健康就是我的快乐！在这里祝愿大家：新年快乐！幸福安康！

潘秀霞