

《林光常21天排毒养生餐》

图书基本信息

书名：《林光常21天排毒养生餐》

13位ISBN编号：9789577766748

10位ISBN编号：9577766749

出版时间：20050215

出版社：世茂

作者：林光常

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《林光常21天排毒養生餐》

內容概要

農曆春節將至，在各大飯店、餐廳推出各種精緻豪華年菜的同時，平日便注重養生的您，是否期盼有種飲食，除了色香味美之外，又能符合健康及養生的原則。專家研究指出，環境荷爾蒙是影響人體健康的因素之一，隨著進口食品的大量傾銷，人們越來越不清楚自己吃的食物來源如何，許多疾病也逐步全球化。

兼顧排毒養生又不必花大錢的《林光常21天排毒養生餐》，可說是一套最經濟實惠的養生食譜。因為「健康排毒餐」所選用的食材均是當季當令當地，不必擔心食物的進口來源，而且製作皆以汆燙、水煮、燉、蒸或者生食等避免高溫的烹調方式處理，保留了食物最原始的美味與營養，不僅吃的人健康，烹調的過程也能免受油煙之害，堪稱實踐最透徹的排毒健康餐點。

《林光常21天排毒养生餐》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com