

《林光常21天排毒養生餐》

世茂出版社提供



作者：林光常
出版社：世茂出版社
出版日期：94.02.15
ISBN：9577766749
定價：180元

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地盛產，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，烹調的過程也能免於油煙之害，堪稱實踐最透徹的排毒健康餐點。

《林光常21天排毒養生餐》將完整說明食用排毒餐的正確知識，包括：排毒餐前該做的準備、吃排毒餐注意事項、排毒餐FAQ，及許多一般人容易疏漏，卻是林光常苦口婆心一再叮嚀的要點，像是很多人常會問林光常，遵守排毒餐原則的飲食很難持久，怎麼樣調適比較好？林光常會在

書中告訴你，如何漸進式的食用排毒餐；食用到哪一個階段應暫停；如果真的很想吃肉的時候又該怎麼辦？這些大家最想問的問題都在書中一一解答。更精采貼心的是，書中佐以大量的照片，步驟動作清楚分明，鼓勵讀者一起動手做排毒餐。

正是因為以最自然的方式調養身體，讓居家養生變得如此輕鬆而簡單！同時為了嘉惠海外讀者，書末特地附上全文英譯，為您排除語言障礙，力行排毒全球化，讓全世界更健康！