

寻味丰台

老门框 百年铜锅不熄

招牌爆肚十三吃

一口沦陷老北京

各位丰台的街坊、爱吃涮肉的朋友们：
要是您还没来过方庄这家老门框，那可真错过了一家好店——1910年创立的百年老字号，进门就是一股烟火气。
明档里师傅现切羊肉，阿姨手工包着门钉肉饼，铜锅一架，招牌爆肚十三吃、手切鲜羊肉、爆汁肉饼，全家老小都能吃舒坦，这儿还是《玫瑰的故事》同款打卡地，吃着饭顺便追个剧，这顿涮肉，值了。

丰探速览

综合评分：★★★★★(5/5)
人均花费：100元左右(小编和朋友两人)
拥挤情况：早晚饭点客流较大，包间建议提前预约。
一句话总结：爆肚嫩、肉饼爆汁，追剧吃饭一举两得，必须冲！

选店理由

百年老字号底蕴深厚，招牌爆肚十三吃，还是《玫瑰的故事》取景地。

店面印象

这几天北京持续阴雨，中午下班后，一心想找家热气腾腾的铜锅店，经朋友推荐，直奔老门框。刚下车，一眼看见醒目大气的绿色门店招牌——“老门框爆肚涮肉”。门前分立两块木制牌匾，左边牌匾“老门框爆肚”，右边牌匾“老门框牛羊肉泡馍”，京味老字号的氛围感扑面而来。
推开木门进店，门店右侧明档区域正烤着羊肉，左侧操作台阿姨正手工包制门钉肉饼，擀皮、填馅一气呵成。往店内深处走，柔和的灯光搭配字画装饰，店内地面干净无油污，餐桌边统一配备专属餐边茶架，蔬菜、涮肉可以分层摆放。
抬眼便能看见明档后厨，现场师傅手工现切羊肉，刀工利落。《玫瑰的故事》剧中同款餐桌完整保留，大厅里烟火气十足，一家人围坐铜锅谈笑吃饭，年轻情侣低声闲聊。小编预约了独立包间，包间装潢延续整体风格，中央摆放带转盘的大圆桌，铜锅架在桌心缓缓沸腾，雨天加火锅绝配。

吃的咋样

●爆肚遇麻酱 脆嫩鲜香
进店必点门框精选牛百叶(62元)，店员说：“店内爆肚有十三种特色做法，每日只供当日鲜货，绝不隔夜。”吃爆肚，一半看火候，一半看这碗酱。店员说：“老门框的麻酱，用的是山东鲁花的花生、湖北的小花芝麻，工艺是最传统的铁锅石磨工艺。”
百叶在滚水里上下掂几下就出锅，裹上厚厚一层石磨麻酱，入口先是脆爽，再是嫩滑，嚼着满口鲜香，不腥不膻。
●肉饼爆汁 酥脆鲜香
现包现烙的门钉肉饼(7元)，小编用筷子撕了一个小口，汁水直接涌了出来，皮薄、馅料紧实饱满，肉馅里掺了洋葱和蔬菜汁，一口下去，外壳酥脆，内里软韧，肉汁裹着葱香在嘴里炸开，完全不油腻。
●鲜羊肥牛蘸麻酱 嫩滑肉香
手切鲜羊肉(38元)，师傅就在明档里现切，刀工利落，肉片切得厚薄均匀，立盘不倒。下锅涮上几秒，肉色一变就捞，入口嫩得不像话，没有一点膻味。
门框肥牛(48元)，纹理清晰，下锅一涮就卷边，肥瘦相间，肉香浓郁，裹上麻酱吃着根本停不下筷子。
●豆花嫩 时蔬鲜
新品黑豆花(15元)，煮个两三分钟，豆花吸饱了羊肉汤底的鲜，捞起来在麻酱里轻轻一滚，入口软嫩中带着豆香。
蔬菜拼盘(39元)，金针菇、胡萝卜、娃娃菜，都是涮肉收尾的标配。肉吃得差不多了，把蔬菜往锅里一推，清清口，解解腻。
●冰沙配涮肉 清爽解腻
新品冰沙(10元)，吃完热腾腾的涮肉，来一杯冰沙收尾。草莓芭乐、黑加仑冰沙酸甜清爽，打得细腻没冰碴，吃完肉来一口，瞬间解腻。

打卡指南

坐标：北京丰台区方庄南路于家坟157号 老门框爆肚涮肉方庄总店
营业时间：早上6:00至次日凌晨3:00
交通：
地铁：乘坐地铁10号线至成寿寺(A西北口)、乘坐地铁14号线至方庄(A西北口)下车，骑行10分钟即到。
公交：乘坐665路、93路至方庄桥南下车，步行5分钟即到。乘坐128路至方庄南路下车，步行3分钟即到。

今日话题

1. 爆肚、门钉肉饼、手切羊肉，哪个是你的京味儿TOP1？
2. 铜锅涮肉，你习惯先涮肉还是先涮菜？

文并摄/实习记者 梁丽媛
策划/《丰台时报》编辑部

佃起村稻田画效果初显

日前，蓝天白云映衬下，位于丰台区王佐镇佃起村的稻田画效果初显，2026字样和骏马的轮廓露出模样。今年的图案是“2026生态王佐，万马齐鸣”，预计7月至8月进入最佳观赏期。

文并摄/赵智和

丰台藏着N个手作治愈工坊
把烦恼揉进指尖

■长辛店国潮时尚街区
青砖老巷碰撞新潮工坊，扎染、绒花、陶艺、拓印、漆扇、古法香囊一站式全安排，在这里亲手打磨一件专属手作，触摸老手工艺的温度，收获独一无二、自带故事感的限定好物。
开放时间：全天对外开放
地址：北京市丰台区长辛店街道长辛店大街129号

■南宫五洲植物乐园
丰台遛娃家庭集合！这儿一定要冲，各式DIY随心创作，和孩子亲手打造专属手作，沉浸式享受治愈亲子时光，还有温泉、果蔬采摘配套游玩，动手休闲一站式搞定！
开放时间：周三至周五9:30—17:30；周六日及法定节假日9:00—18:00
地址：北京市丰台区王佐镇南宫南路一号

■丽泽怪市手作文创区
宝藏文创夜市，超多手工小店常驻！拼豆、陶泥、手绘饰品、葫芦雕刻都可看，逛摊顺带亲手做好物，独自、结伴来玩都合适。
开放时间：17:00—24:00
地址：北京市丰台区泥洼北路，地铁10号线西局站C口步行可达

■丰台区非物质文化遗产展示体验中心
雅致的京绣、灵动的绒花、古韵的拓印，想不想亲手做一件？全程有专业老师教学，新手也能放心发挥创意，一起来沉浸式感受国风手作的魅力。
开放时间：周二至周日(9:30—16:00)
参与方式：“丰韵非遗”小程序预约参与
地址：丰台区非物质文化遗产展示体验中心

■BRU奇遇谷
露营搭配非遗手作解锁双重快乐，拓印、掐丝珐琅、合香珠均可随心体验，做完手工还能撸软萌小动物、野餐放空，轻松逃离城市喧嚣。
开放时间：10:00—22:00
地址：北京市丰台区北宫镇太子峪村·中华名枣园