



San Xoán Guide 2026

篝火 · 凯马达 · 午夜仪式 · 加利西亚

✦ 2026年6月23日 (周二) - 24日 (周三) ✦

凯马达配方

食材

- 1升阿瓜迪恩特 (加利西亚果渣白兰地)
- 200克糖
- 1个柠檬和1个橙子的皮
- 一把咖啡豆
- 可选: 1根肉桂棒

做法

- 将阿瓜迪恩特倒入陶锅中
- 加入糖、果皮、咖啡和肉桂
- 用木勺搅拌
- 用长火柴点燃
- 在燃烧时搅拌, 直到糖溶解
- 等待火焰自行熄灭, 然后倒入"昆卡斯" (传统陶杯) 中享用

小窍门: 阿瓜迪恩特必须在室温下。点燃时切勿倾斜陶锅。请在旁边备好一壶水。

圣约翰节的7种草药

用于"法塞尔奥卡乔"——6月23日下午从7个不同的泉眼收集水:

茴香 (菲乌乔)

迷迭香 (罗梅乌)

圣约翰草 (伊佩里科)

锦葵 (马尔瓦)

柠檬马鞭草 (埃尔瓦卢伊萨)

金雀花 (科德索/赫斯塔)

蕨类 (芬托马乔)

做法: 从7个不同的泉眼收集水, 放入同一容器中。加入7种草药, 整晚放在户外"塞雷诺" (夜露) 之下。第二天早上, 用这水洗脸——**期间不要照镜子**。全年受到保护。

清单 — 时间表

时间	活动
18:00 - 20:00	在沙滩和广场搭建篝火
20:00 - 23:00	户外晚餐 — 沙丁鱼、肉类、葡萄酒、恩帕纳达
23:00 - 00:00	盖塔 (加利西亚风笛) 演奏和节日气氛
00:00 (午夜)	跳过篝火! + 午夜海水浴
00:00 - 02:00	凯马达仪式和古老咒语
02:00 - 06:00	街头舞蹈和狂欢至黎明
6月24日 (公众假期)	睡到自然醒。用7种草药水洗脸。家庭聚餐。



从圣地亚哥前往各城市

从圣地亚哥德孔波斯特拉站出发（距老城区步行800米）。购票：[renfe.com](https://www.renfe.com)。

城市	从圣地亚哥乘火车	也可乘飞机
拉科鲁尼亚	30分钟 · 约12€ Renfe Media Distancia。班次频繁。	✈️ 拉科鲁尼亚机场 (LCG) — 距圣地亚哥15分钟。从伦敦、巴黎、巴塞罗那有直飞航班。
维戈	1小时15分 · 约15€ Renfe Media Distancia。每1-2小时有直达车。	✈️ 维戈机场 (VGO) — 乘巴士20分钟。从马德里、巴塞罗那、伦敦有直飞航班。
卢戈	1小时30分 · 约13€ 经蒙福特。也可乘Monbús巴士（1小时30分，约10€）。	—
蓬特韦德拉	35分钟 · 约8€ Renfe Media Distancia。班次非常频繁。	—
奥伦塞	35-50分钟 · 约10€ Renfe Media Distancia + AVE（高铁）。	—

⚠️ 安全须知

海滩禁止玻璃制品 — 拉科鲁尼亚严格禁止，罚款	饮酒后切勿游泳
只跳过小篝火，饮酒后绝对不要跳	儿童：建议选择社区或乡村的小篝火 — 不拥挤
规划返程：公共交通拥堵，出租车稀少	查看天气 — 即使六月加利西亚也可能下雨。带件外套！

6月24日途经圣地亚哥？



下午1点开门 — 来告诉我们你的圣约翰节之夜吧！

📍 **Av. de Quiroga Palacios, 5** — 距大教堂步行10分钟

🍷 解宿醉的凯马达 · 🍔 加利西亚汉堡 · ☕ 醒脑咖啡