



五矿期货有限公司
MINMETALS FUTURES CO.,LTD



短期仍缺乏趋势，延续震荡整理， 等待驱动并向上展望

锰硅周报

2026/01/24

MINMETALS
FUTURES

陈张滢（黑色建材组）

☎ 0755-23375161

✉ chenzy@wkqh.cn

👤 从业资格号：F03098415

👤 交易咨询号：Z0020771

目录

CONTENTS



01 周度评估及策略推荐

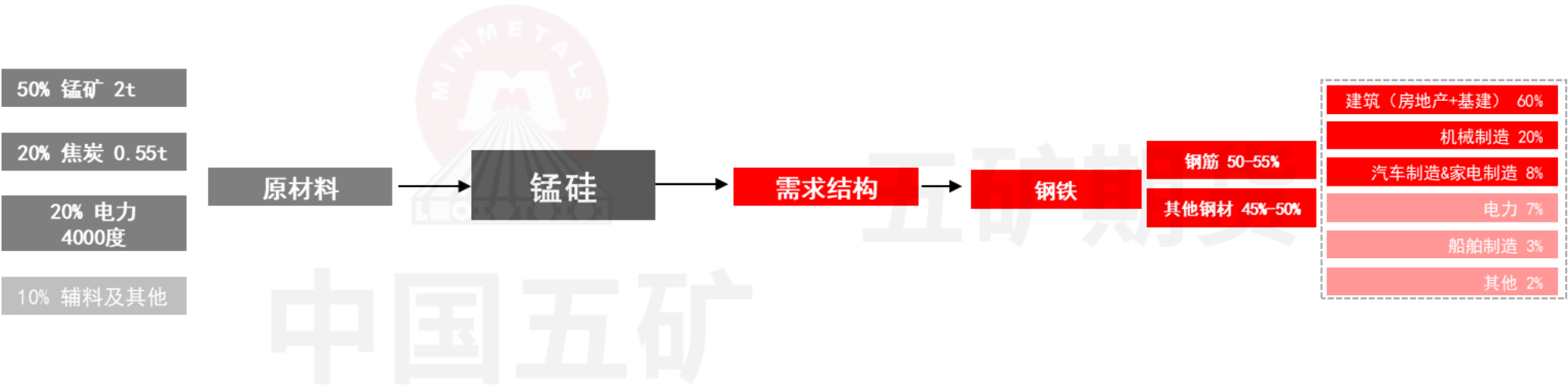
04 供给及需求

02 期现市场

05 库存

03 利润及成本

产业链示意图



01

周度评估及策略推荐

图1： 锰硅加权指数价格走势（元/吨，日线）



资料来源：文华财经，五矿期货研究中心

上周，锰硅盘面价格呈现探底回升走势，延续震荡，周度环比下跌4元/吨或-0.07%（针对加权指数，下同）。技术形态角度，锰硅盘面价格仍无明显的趋势，处于震荡整理阶段。后续建议关注盘面上方6000元/吨以及/6250元/吨处的压力情况，下方关注5800元/吨及5700元/吨附近支撑情况。

- ◆ 天津6517锰硅现货市场报价5700元/吨，环比-20元/吨；期货主力（SM605）收盘报5856元/吨，环比+28元/吨；基差34元/吨，环比-48元/吨，基差率0.580%，处于历史统计值的相对中性水平。
- ◆ 利润：锰硅测算即期利润（不含折旧等费用）维持低位，内蒙-396元/吨，环比-41元/吨；宁夏-631元/吨，环比-31元/吨；广西-475元/吨，环比-100元/吨。（利润为测算值，仅供参考）
- ◆ 成本：测算内蒙锰硅即期成本（不含折旧等费用）在6076元/吨，环比-29元/吨；宁夏在6201元/吨，环比-29元/吨；广西在6225元/吨，环比持稳。（成本为测算值，仅供参考）
- ◆ 供给：钢联口径锰硅周产量19.11万吨，环比+0.06万吨，基本持稳，周产累计较上年同期降约4.28%（数据样本尚偏少）。
- ◆ 需求：螺纹钢周产量199.55万吨，环比+9.25万吨。日均铁水产量为228.10万吨，环比+0.09万吨。
- ◆ 库存：测算锰硅显性库存为56.47万吨，环比+0.3万吨，显性库存仍处于同期高位水平。

- ◆ **小结及展望：**上周包钢板材厂爆炸事故导致部分产能关停检修且引发市场对于安全检查的担忧，铁水复产进程受到抑制进而拖累炉料端需求释放，叠加周初整体包括资本市场及商品市场情绪延续弱化及海外特朗普就格林兰岛问题表示将向欧洲加征关税导致VIX指数飙升，焦煤及铁矿等炉料顺势向下出现明显回调，铁合金跟随下行，后随着市场情绪的缓和以及特朗普再次“TACO交易”出现一定程度反弹。展望后市，在大的市场情绪方面，我们仍维持认为后续商品多头将延续的观点，但市场的主要矛盾目前看仍旧集中在贵金属、有色以及碳酸锂方面（全球秩序重塑、战略矿产资源争夺及AI催生的电力问题），近期情绪有向化工等低估值板块蔓延的迹象，黑色方面目前仍相对缺乏资金兴趣。同时，我们继续提醒需要注意短期如碳酸锂、白银等前期龙头品种高位大幅波动对于市场情绪的显著影响以及由此带来的盘面价格短期的高波动风险，尤其在当前5000美金的黄金、100美金的白银背景下。
- ◆ 回到品种自身基本面角度，供需格局上锰硅依旧不理想：维持宽松的结构（且存在新产能投放预期）、高企的库存以及下游持续萎靡的建材行业需求。但我们认为这些因素大多已经计入价格中，并不是未来主导行情的主要矛盾。硅铁方面，其供求结构仍旧基本维持平衡，未有太大矛盾，边际随着部分工厂的检修以及转产存在改善。我们认为未来一段时间主导锰硅以及硅铁行情的矛盾：一方面，在于黑色大板块的方向引领或者说是市场整体情绪的方向影响；另一方面，在于锰硅端的锰矿所带来的成本推升问题以及硅铁端因亏损或者“双碳”带来的供给收缩（或收缩预期）问题。其中，我们仍继续建议在商品情绪继续向多头方向偏移（文华商品多头结构逐步明显）、港口锰矿库存低位、高品锰矿库存低且货权集中的背景土壤下，尤其高度关注锰矿端是否出现突发情况（如南非及加蓬可能对于锰矿出口的限制性措施）及其可能对于行情的强驱动。除此之外，建议关注“双碳”政策的进展（今年中央经济工作会议上再度提到“双碳”问题）以及其可能对铁合金供给造成的扰动。以下方成本为支撑，等待驱动并向上展望。

02

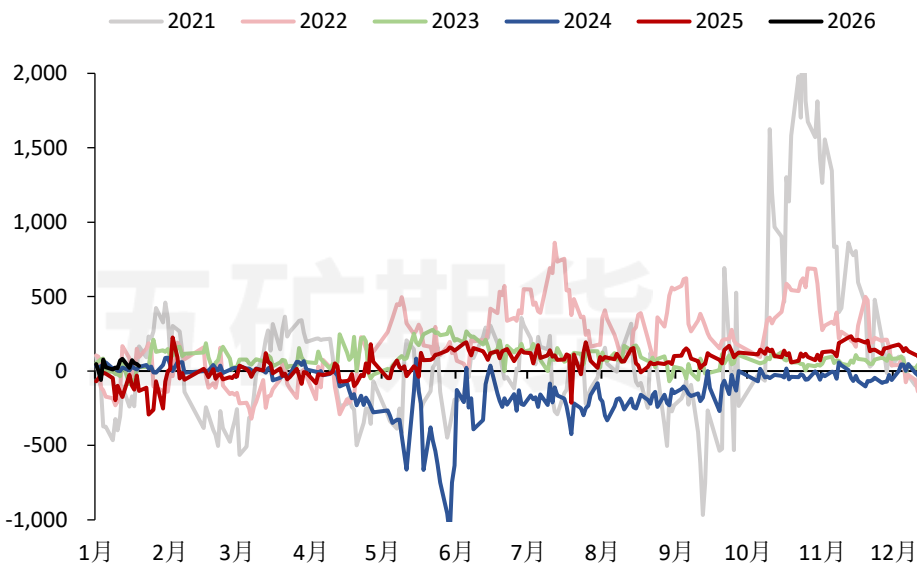
期现市场

图2：锰硅现货及期货主力价格（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图3：锰硅期货主力基差（元/吨）



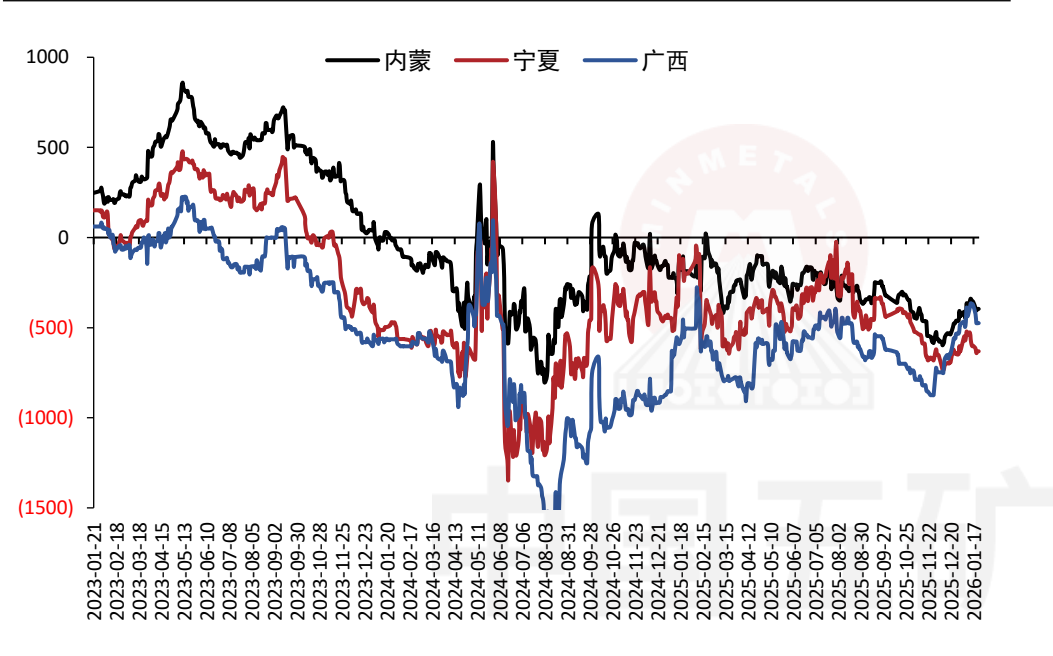
资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

截至2026/01/23，天津6517锰硅现货市场报价5700元/吨，环比-20元/吨；期货主力（SM605）收盘报5856元/吨，环比+28元/吨；基差34元/吨，环比-48元/吨，基差率0.580%，处于历史统计值的相对中性水平。

03

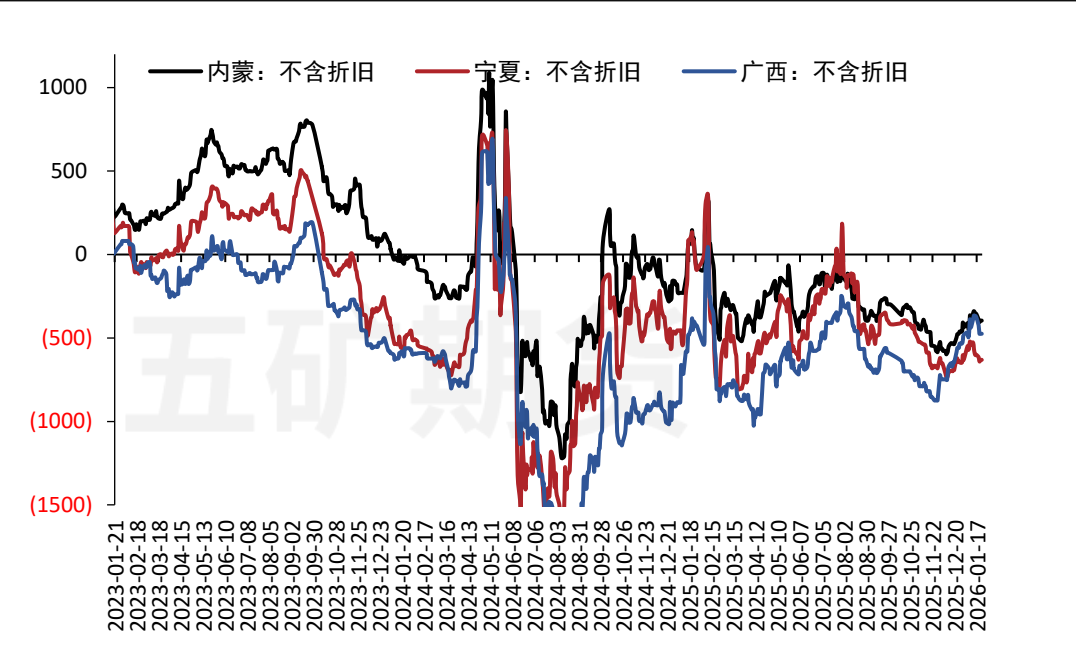
利润及成本

图4：锰硅测算利润_即期（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心
注：以上利润为测算值，各厂商实际利润因技术及原料配比不同存在差异；

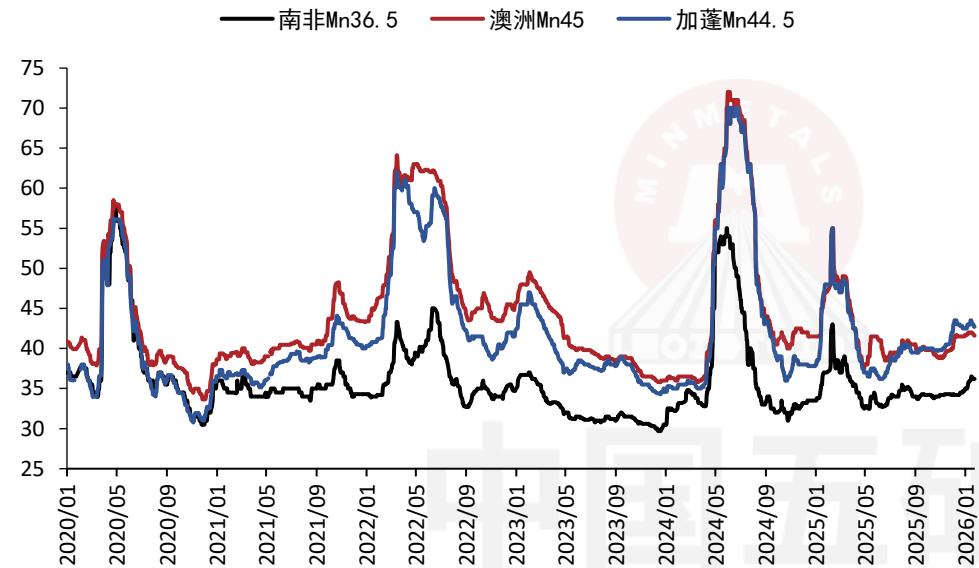
图5：锰硅测算利润_使用库存原料（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心
注：以上利润为测算值，各厂商实际利润因技术及原料配比不同存在差异；

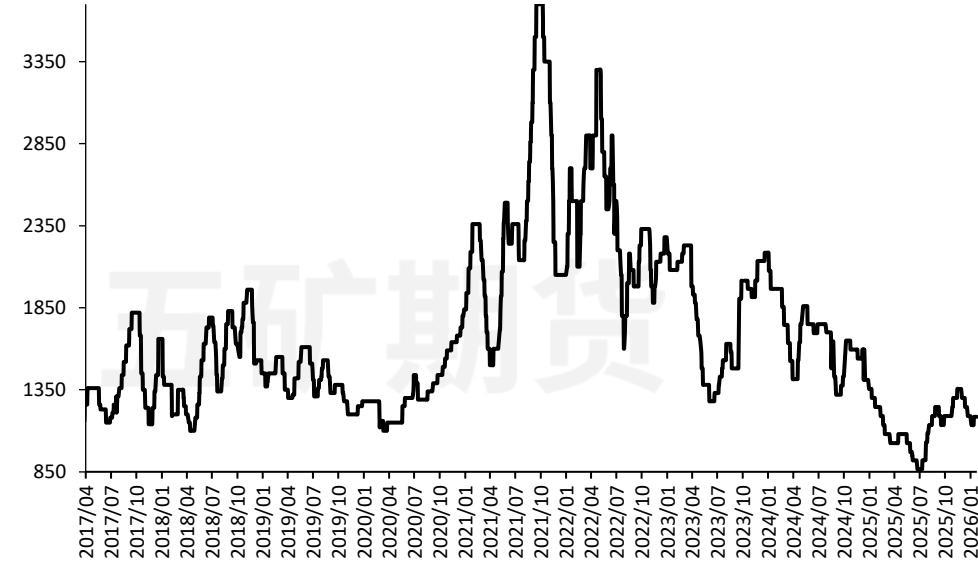
截至2026/01/23，锰硅测算即期利润（不含折旧等费用）维持低位，内蒙-396元/吨，环比-41元/吨；宁夏-631元/吨，环比-31元/吨；广西-475元/吨，环比-100元/吨。（利润为测算值，仅供参考）

图6：天津港锰矿价格（元/吨度）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

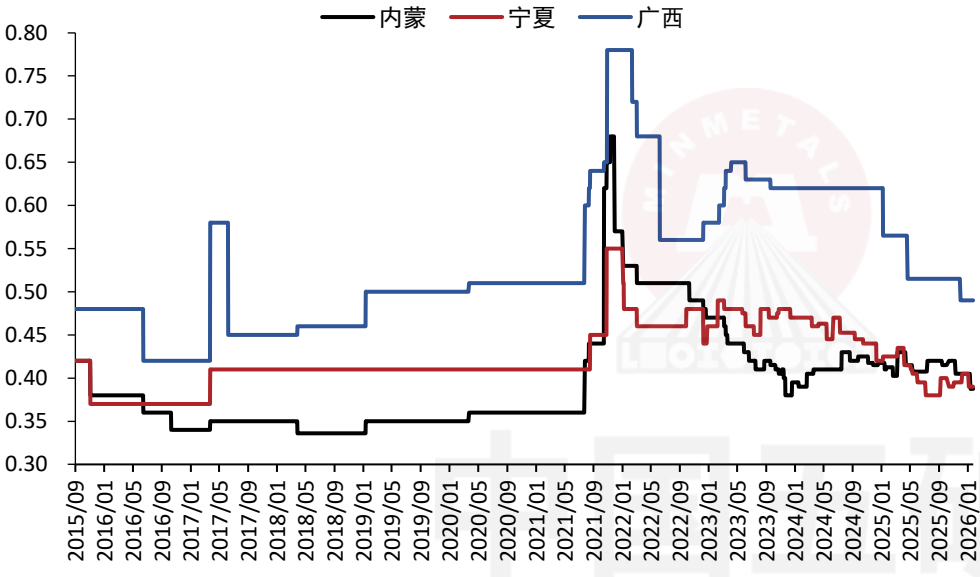
图7：银川等外级冶金焦价格（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

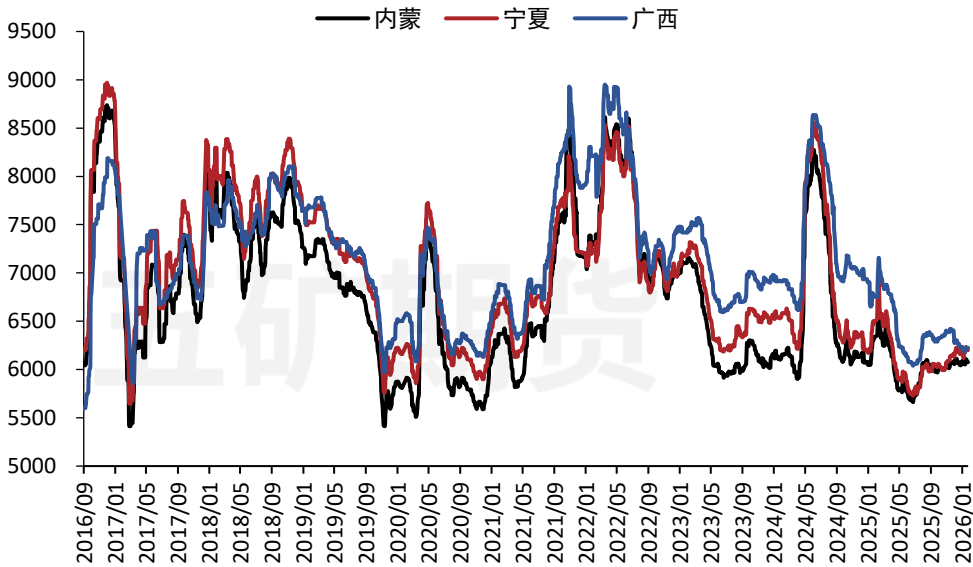
截至2026/01/23，南非矿报36.2元/吨度，环比-0.3元/吨度；澳矿报41.6元/吨度，环比-0.4元/吨度；加蓬矿报42.7元/吨度，环比-0.6元/吨度；市场等外级冶金焦报价1185元/吨，环比持稳。

图8：锰硅主产区电力价格情况（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

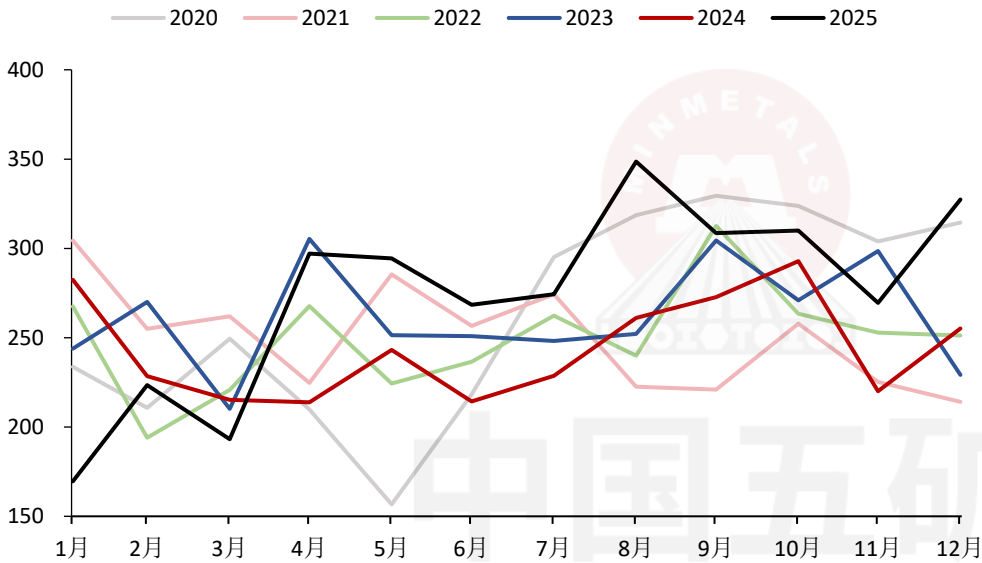
图9：锰硅测算生产成本（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

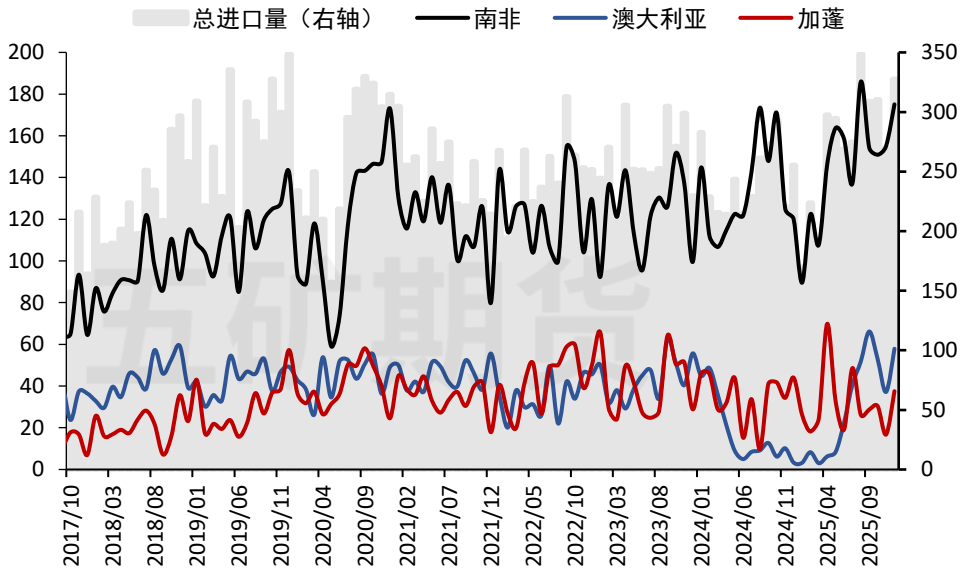
截至2026/01/23，主产区电价环比持稳；
测算内蒙锰硅即期成本（不含折旧等费用）在6076元/吨，环比-29元/吨；宁夏在6201元/吨，环比-29元/吨；广西在6225元/吨，环比持稳。
（成本为测算值，仅供参考）

图10：锰矿进口量季节图（万吨）



资料来源：WIND、五矿期货研究中心

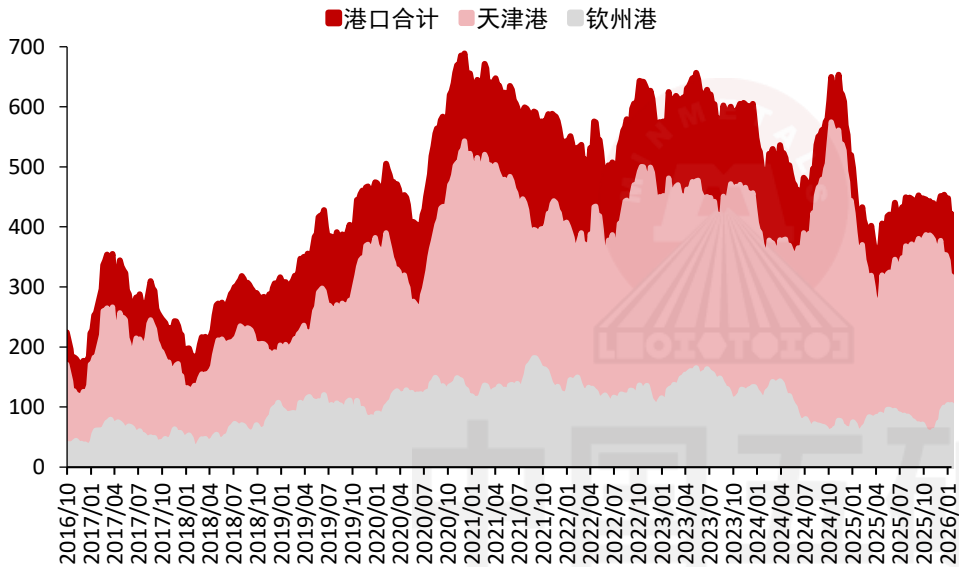
图11：锰矿进口量（万吨）



资料来源：WIND、五矿期货研究中心

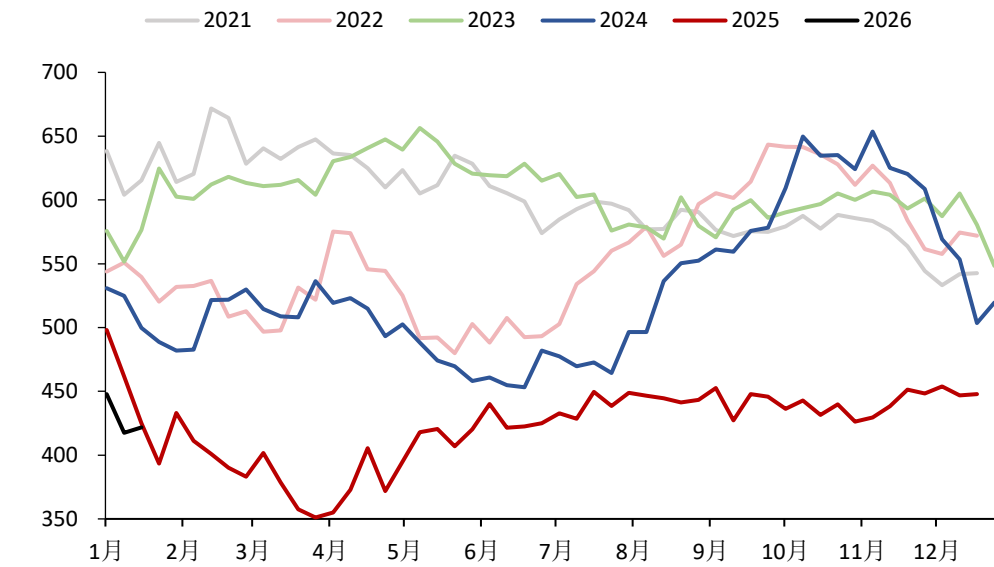
12月份，锰矿进口量327.4万吨，环比+58万吨，同比+72.3万吨。1-12月累计进口3284.2万吨，累计同比+356万吨或+12.17%。其中，南非12月份进口175.1万吨，环比+20.07万吨；澳洲进口57.89万吨，环比+20.73万吨；加蓬进口37.55万吨，环比+20.81万吨；加纳进口33.8万吨，环比-6.35万吨。

图12：锰矿港口库存（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

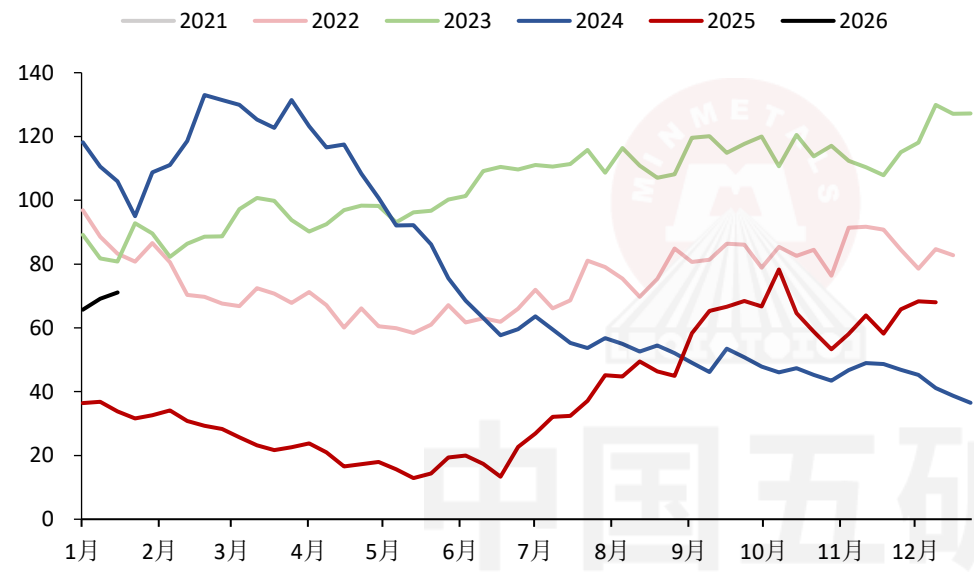
图13：锰矿港口库存季节图（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

截至206/1/16，锰矿港口库存延续回落，报421.8万吨，环比+4.3万吨。

图14：澳洲锰矿港口库存合计（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图15：高品锰矿港口库存合计（万吨）



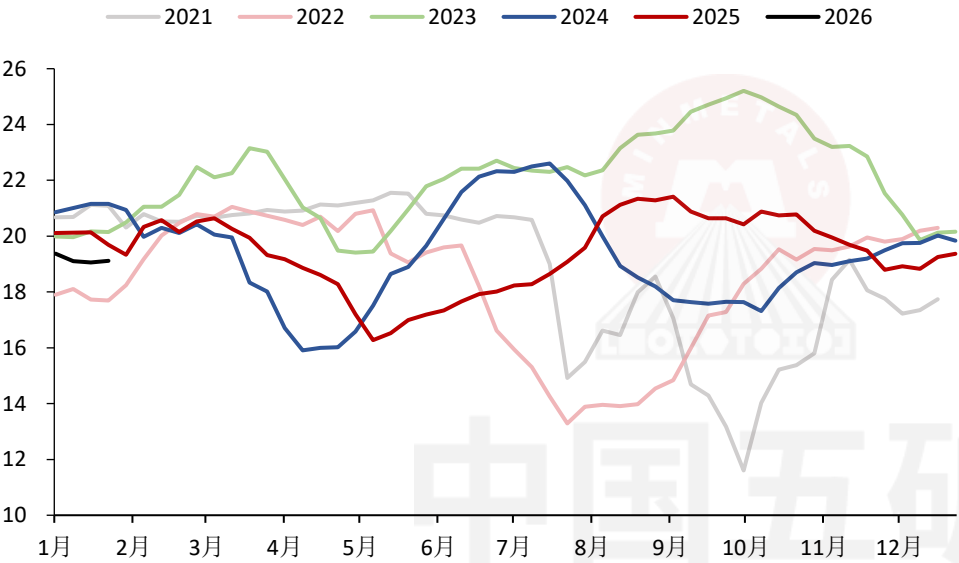
资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

其中，澳洲锰矿港口库存合计为71.1万吨，环比+2.0万吨；高品锰矿港口库存（含澳洲、加蓬及巴西锰矿库存）合计129.2万吨，环比+5.1万吨。

04

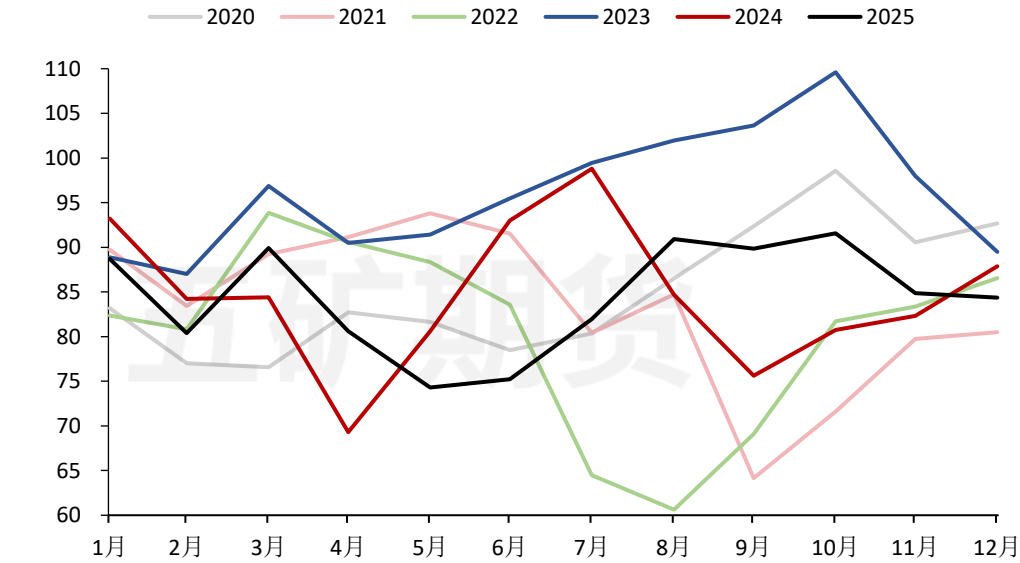
供给及需求

图16: 锰硅周度产量（万吨）



资料来源: MYSTEEL、五矿期货研究中心

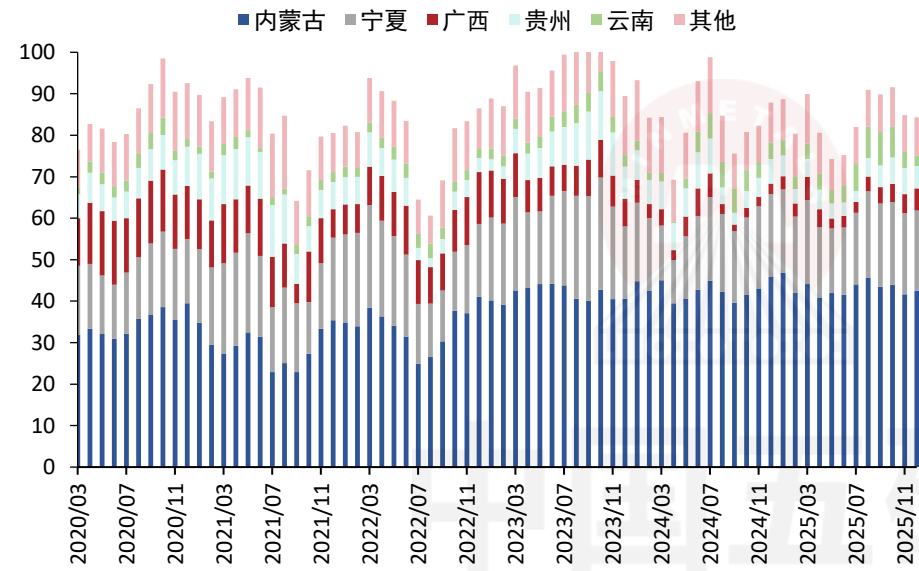
图17: 锰硅月度产量（万吨）



资料来源: MYSTEEL、五矿期货研究中心

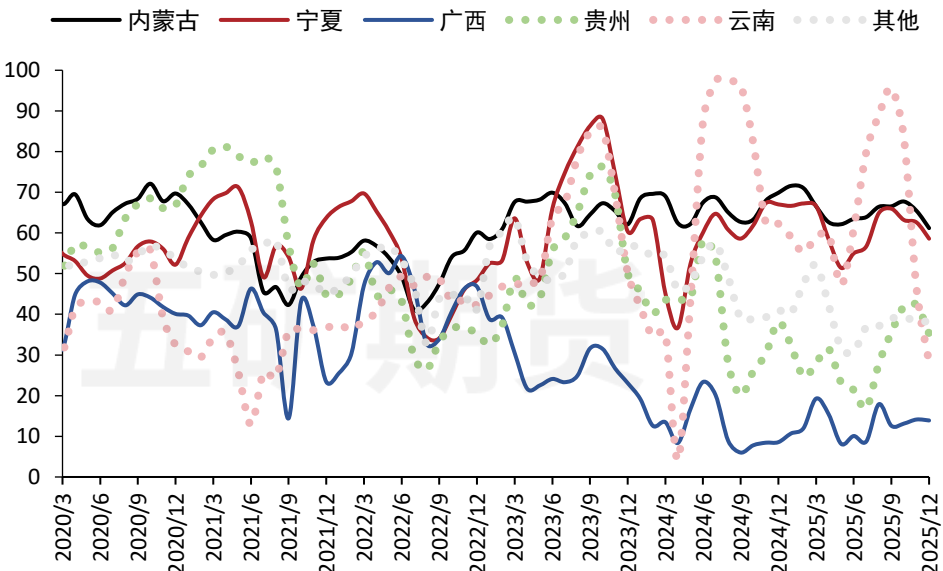
截至2026/01/23，钢联口径锰硅周产量19.11万吨，环比+0.06万吨，基本持稳，周产累计较上年同期降约4.28%（数据样本尚偏少）。2025年12月份，钢联口径锰硅产量84.35万吨，环比-0.53万吨，1-12月累计同比-2.21万吨或-0.22%。

图18：锰硅主产区产量（万吨）



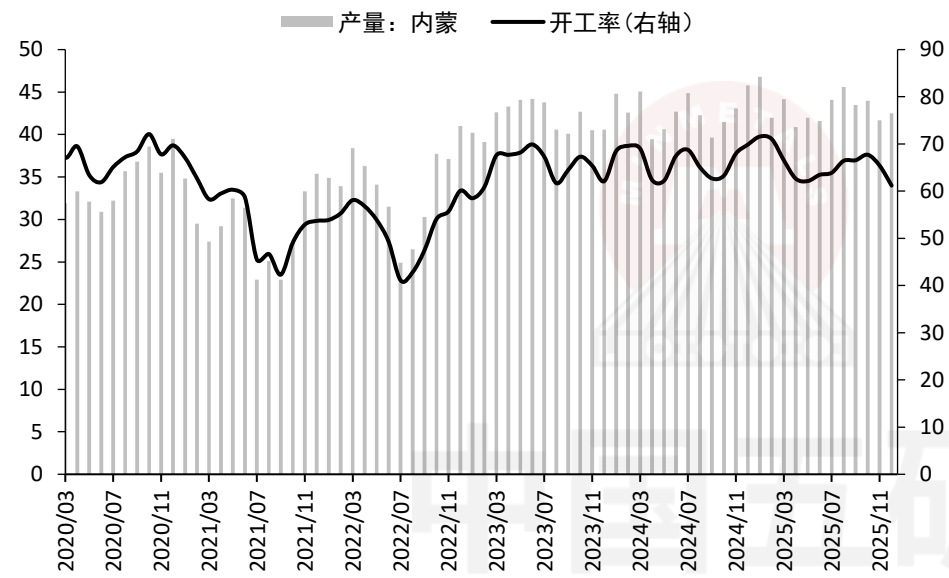
资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图19：主产区开工率（万吨）



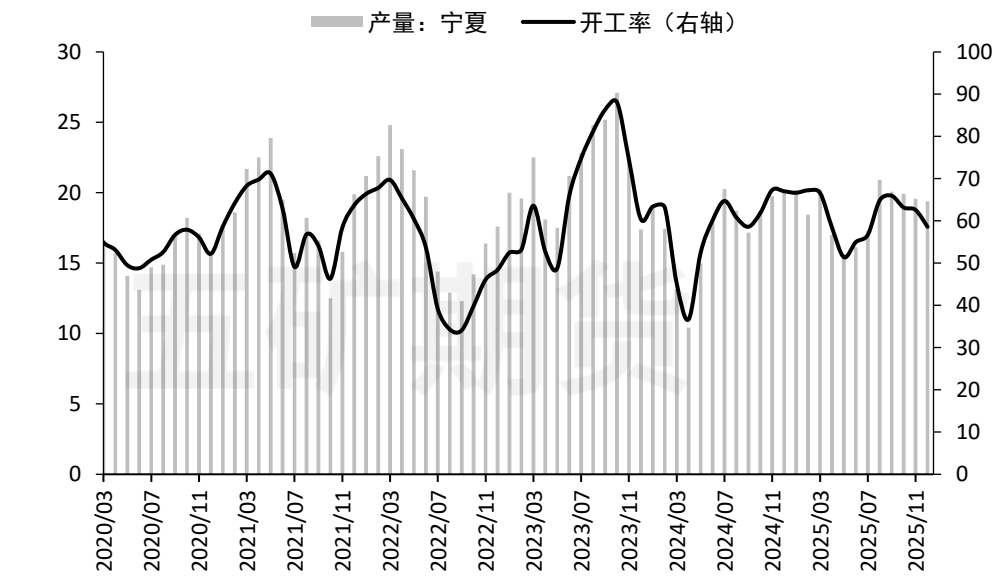
资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图20：内蒙锰硅产量（万吨，%）



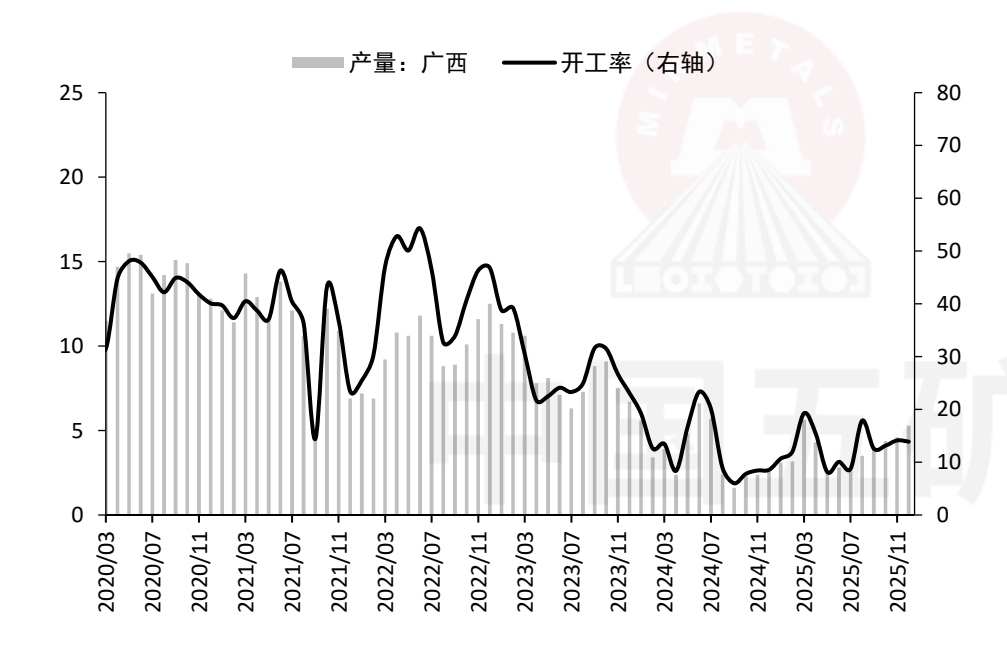
资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图21：宁夏锰硅产量（万吨，%）



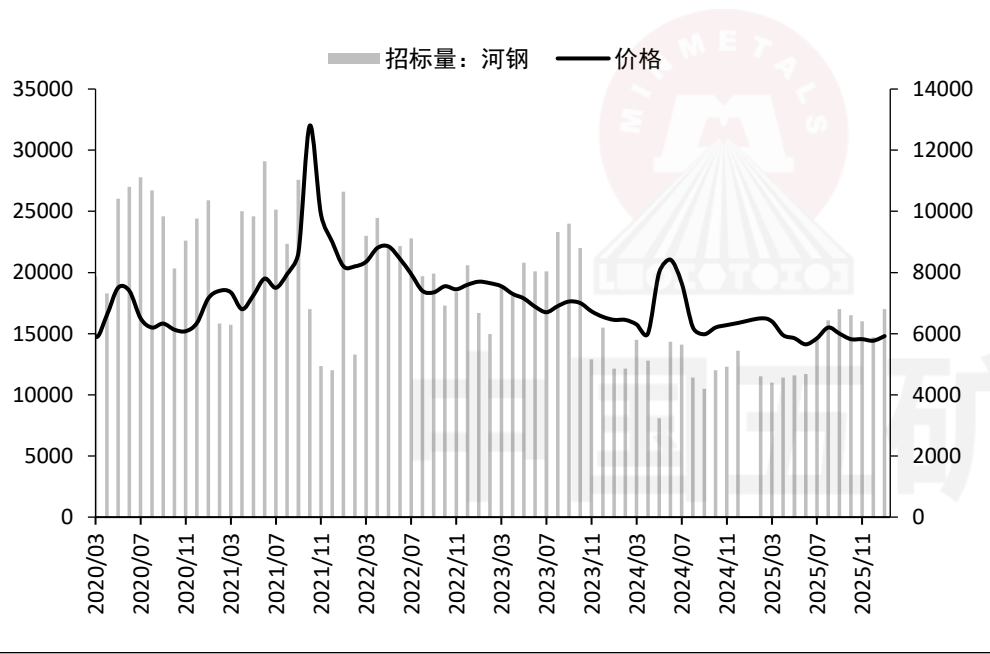
资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图22：广西锰硅产量（万吨，%）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图23： 河钢钢招情况（吨，元/吨）

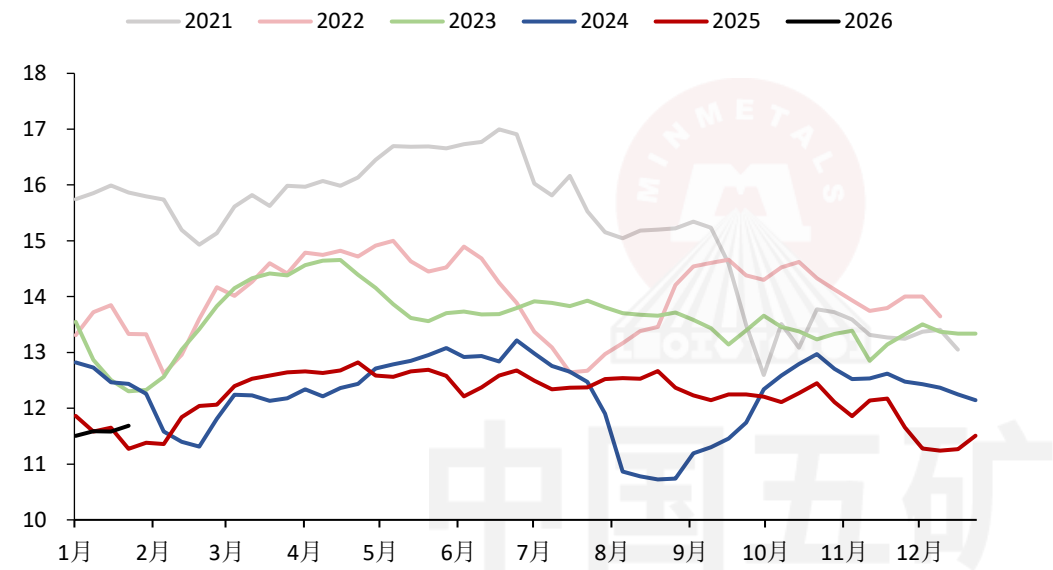


资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

- 河钢集团2026年1月锰硅招标量为17000吨，环比+2300吨；
- 河钢集团2026年1月锰硅招标价为5920元/吨，环比+150元/吨；

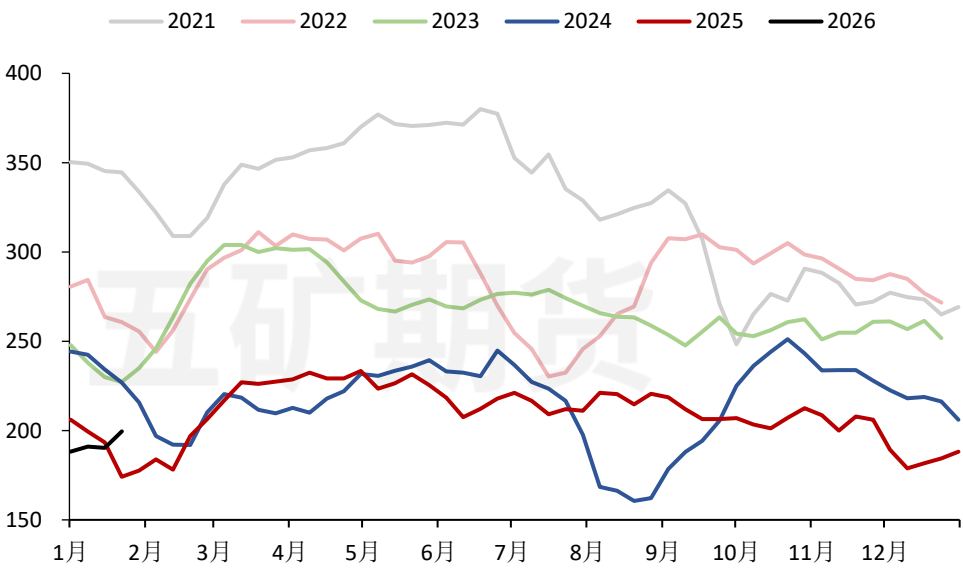
五矿期货

图24：锰硅周度表观消费（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

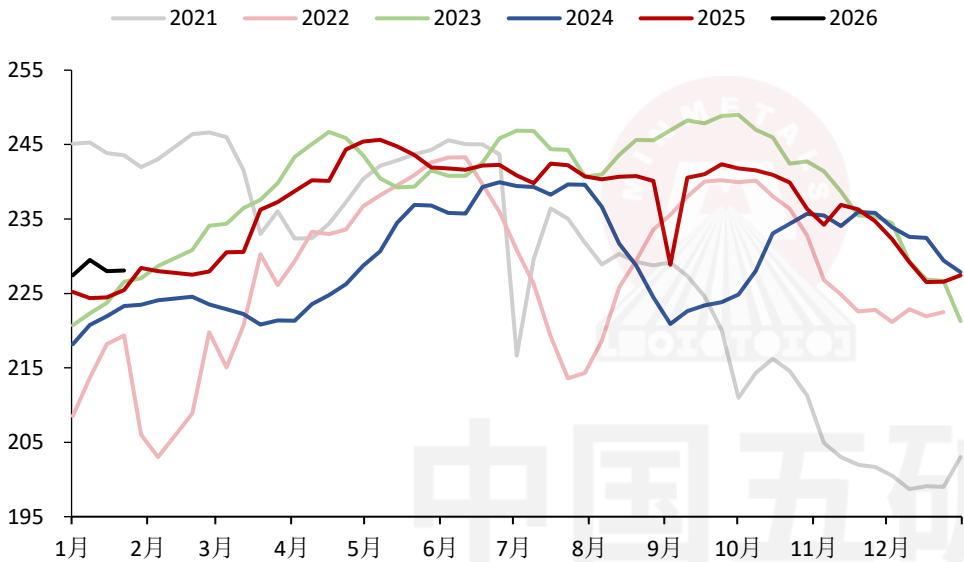
图25：螺纹钢周度产量（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

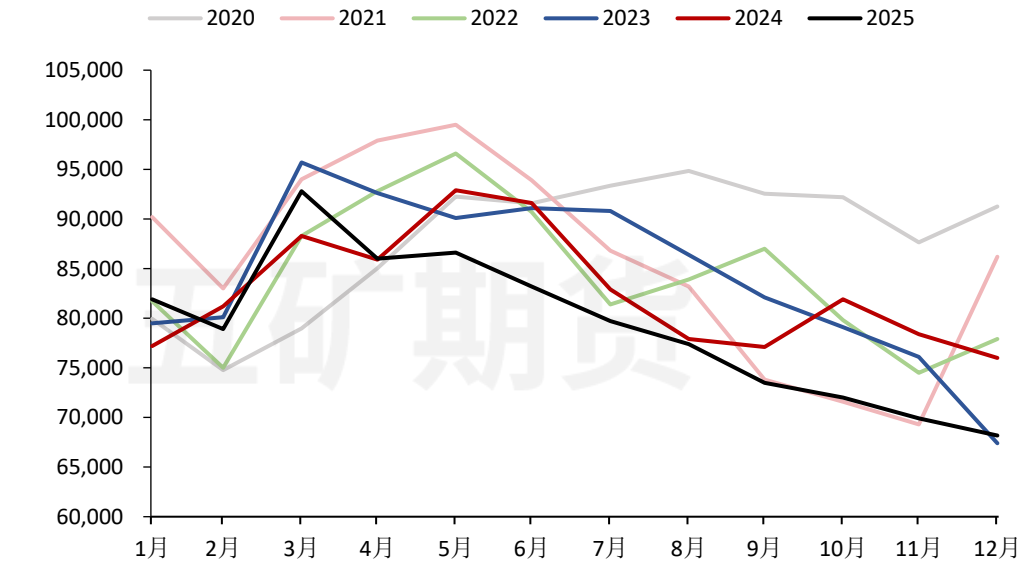
截至2026/01/23，钢联口径锰硅周表观消费量11.68吨，周环比+0.11万吨。螺纹钢周产量199.55万吨，环比+9.25万吨。

图26：日均铁水产量（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图27：月度粗钢产量（万吨）

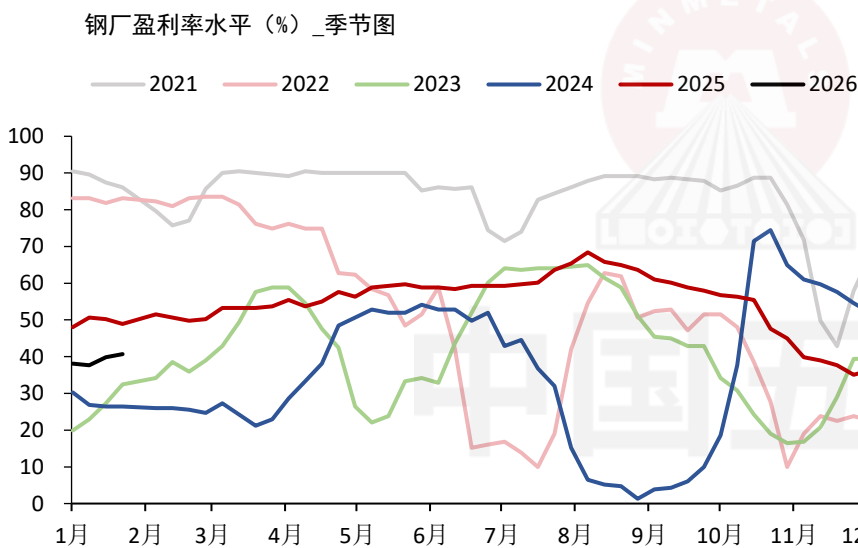


资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

截至2026/01/23，日均铁水产量为228.10万吨，环比+0.09万吨。2025年12月份，统计局口径下我国粗钢产量为6818万吨，环比172万吨，同比降782万吨，统计局口径数据与钢联统计口径数据继续劈叉。1-12月份，统计局口径粗钢累计产量9.5亿吨，累计同比-4122万吨或-4.16%。

- 截至2026/01/23，钢联数据显示，钢厂盈利率环比+0.86pct，报40.69%，有所回升；

图28：钢厂盈利率（万吨，%）

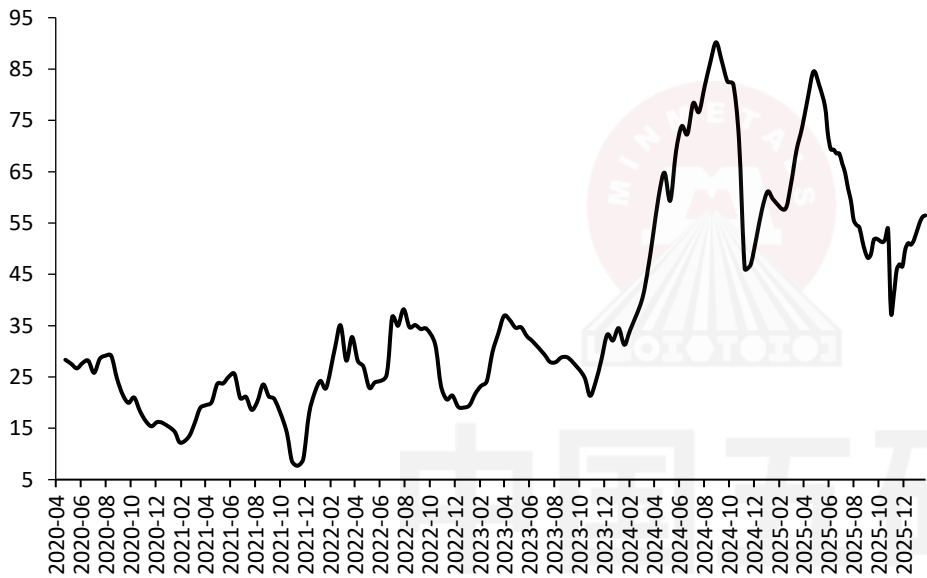


资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

05

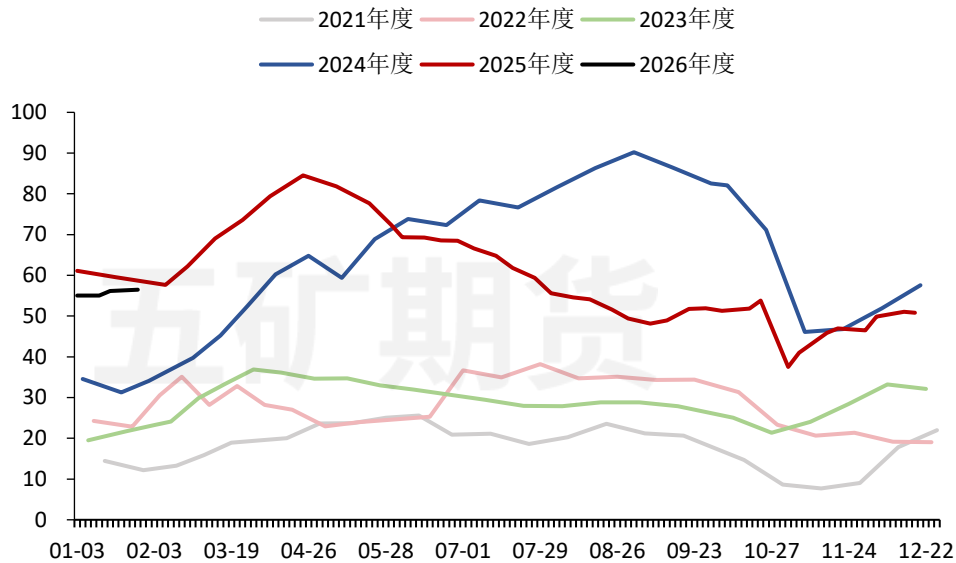
库存

图29：锰硅显性库存（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

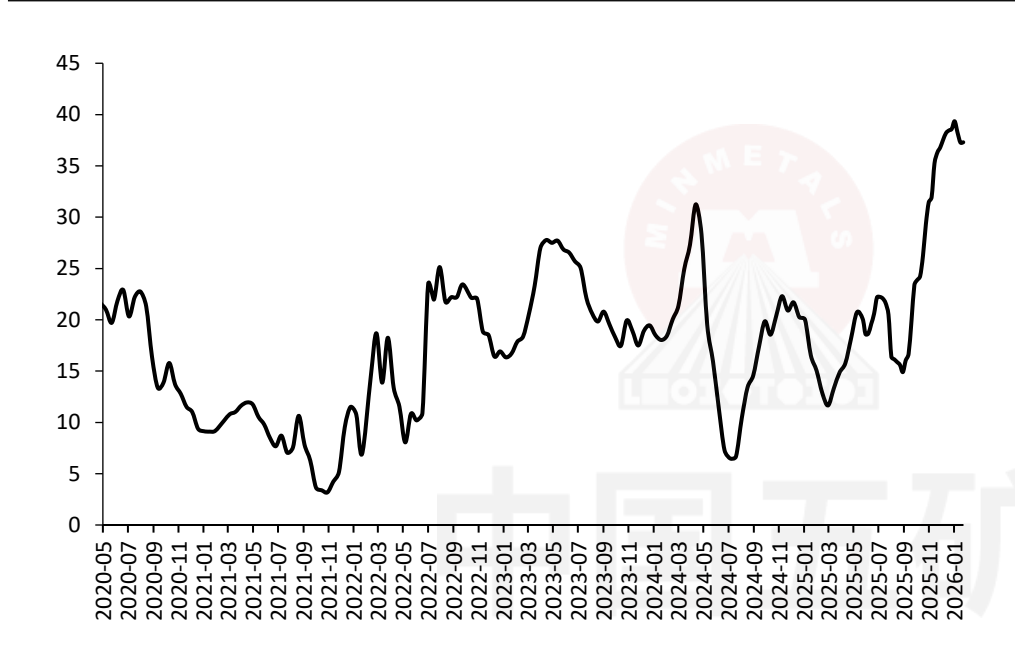
图30：锰硅显性库存_季节图（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

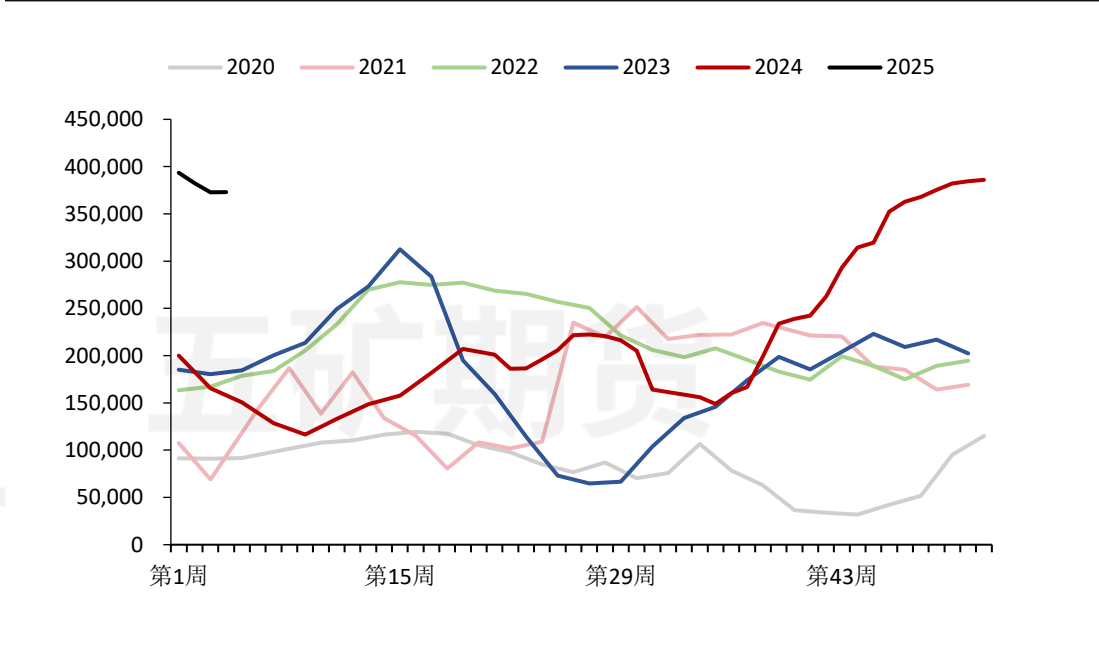
截至2026/01/23，测算锰硅显性库存为56.47万吨，环比+0.3万吨，显性库存仍处于同期高位水平；

图31：锰硅样本企业库存（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

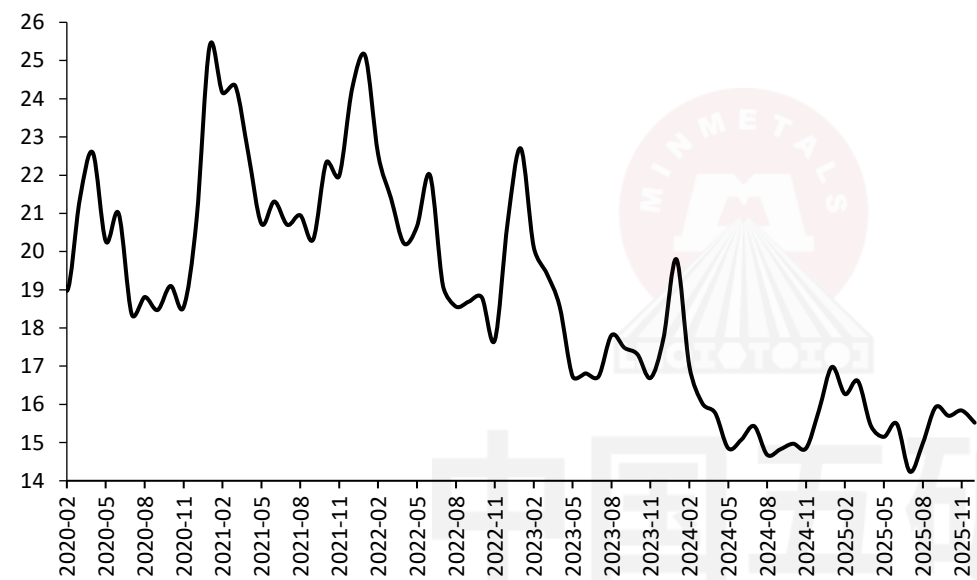
图32：锰硅样本企业库存（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

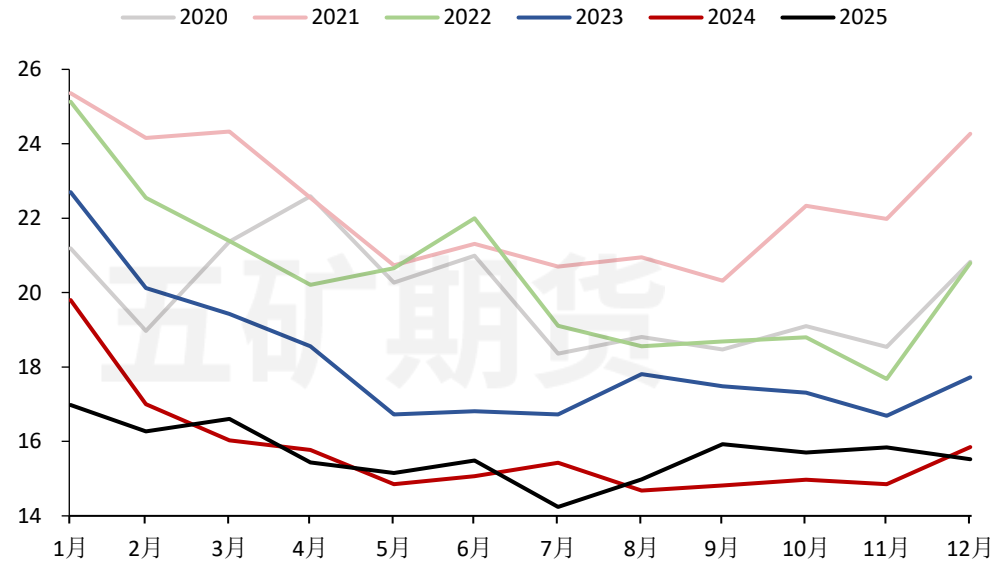
其中，钢联口径63家样本企业库存为37.3吨，环比+0.02万吨。

图33：钢厂库存平均可用天数（天）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图34：钢厂库存平均可用天数_季节图（天）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

12月份，锰硅钢厂库存平均可用天数为15.52天，环比-0.32天。钢厂库存可用天数环比小幅回落，仍处于历史同期偏低水平。



五矿期货有限公司
MINMETALS FUTURES CO.,LTD

短期仍缺乏趋势，延续震荡整理， 等待驱动并向上展望

硅铁周报

2026/01/24

陈张滢（黑色建材组）

☎ 0755-23375161

✉ chenzy@wkqh.cn

👤 从业资格号：F03098415

👤 交易咨询号：Z0020771

目录

CONTENTS



01 周度评估及策略推荐

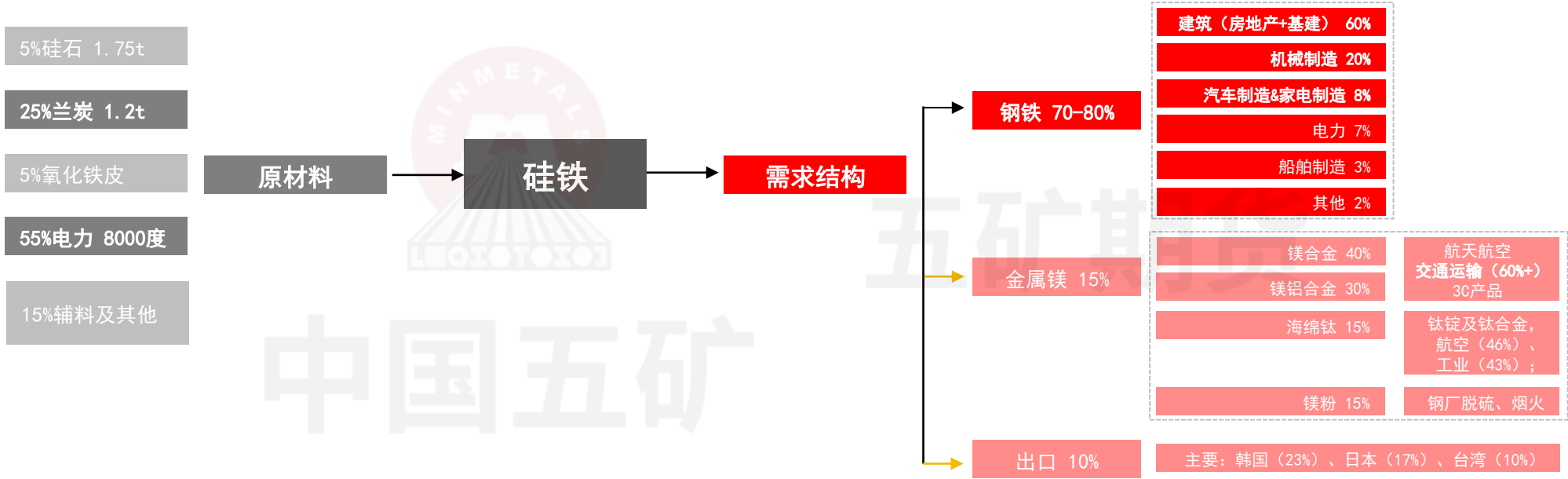
04 供给及需求

02 期现市场

05 库存

03 利润及成本

产业链示意图



01

周度评估及策略推荐

图1： 硅铁加权指数合约走势（元/吨，日线）



资料来源：文华财经，五矿期货研究中心

上周，硅铁盘面价格探底回升走势，延续震荡，周度环比上跌76元/吨或+1.37%（针对加权指数，下同）。技术形态角度，硅铁盘面价格短期同样缺乏趋势。后续继续关注上方5850元/吨及6000元/吨附近的压力位表现情况，下方关注5500元/吨及5450元/吨附近支撑。

- ◆ 基差：天津72#硅铁现货市场报价5850元/吨，环比+50元/吨；期货主力合约（SF603）收盘价5652元/吨，环比+82元/吨；基差198元/吨，环比-32元/吨，基差率3.38%，基差处于历史统计值的偏高水平。
- ◆ 利润：硅铁测算即期利润，内蒙利润-223元/吨，环比+10元/吨；宁夏-290元/吨，环比-20元/吨；青海-797元/吨，环比持稳。（利润为测算值，仅供参考）
- ◆ 成本：主产区测算生产成本中，内蒙地区5553元/吨，环比持稳；宁夏地区5590元/吨，环比持稳；青海地区6097元/吨，环比持稳。（成本为测算值，仅供参考）
- ◆ 供给：钢联口径硅铁周产量9.84万吨，环比-0.02万吨，基本持稳，处在同期低位水平。
- ◆ 需求：
日均铁水产量为228.10万吨，环比+0.09万吨。
2025年1-12月，金属镁累计产量87.31万吨，累计同比-0.36万吨，同比-0.41%。
2025年1-12月，我国累计出口硅铁40.09万吨，同比-2.79万吨或-6.50%。
- ◆ 库存：测算硅铁显性库存为11.32万吨，环比-0.29万吨，库存延续回落，维持同期中性偏低水平。

- ◆ **小结及展望：**上周包钢板材厂爆炸事故导致部分产能关停检修且引发市场对于安全检查的担忧，铁水复产进程受到抑制进而拖累炉料端需求释放，叠加周初整体包括资本市场及商品市场情绪延续弱化及海外特朗普就格林兰岛问题表示将向欧洲加征关税导致VIX指数飙升，焦煤及铁矿等炉料顺势向下出现明显回调，铁合金跟随下行，后随着市场情绪的缓和以及特朗普再次“TACO交易”出现一定程度反弹。展望后市，在大的市场情绪方面，我们仍维持认为后续商品多头将延续的观点，但市场的主要矛盾目前看仍旧集中在贵金属、有色以及碳酸锂方面（全球秩序重塑、战略矿产资源争夺及AI催生的电力问题），近期情绪有向化工等低估值板块蔓延的迹象，黑色方面目前仍相对缺乏资金兴趣。同时，我们继续提醒需要注意短期如碳酸锂、白银等前期龙头品种高位大幅波动对于市场情绪的显著影响以及由此带来的盘面价格短期的高波动风险，尤其在当前5000美金的黄金、100美金的白银背景下。
- ◆ 回到品种自身基本面角度，供需格局上锰硅依旧不理想：维持宽松的结构（且存在新产能投放预期）、高企的库存以及下游持续萎靡的建材行业需求。但我们认为这些因素大多已经计入价格中，并不是未来主导行情的主要矛盾。硅铁方面，其供求结构仍旧基本维持平衡，未有太大矛盾，边际随着部分工厂的检修以及转产存在改善。我们认为未来一段时间主导锰硅以及硅铁行情的矛盾：一方面，在于黑色大板块的方向引领或者说是市场整体情绪的方向影响；另一方面，在于锰硅端的锰矿所带来的成本推升问题以及硅铁端因亏损或者“双碳”带来的供给收缩（或收缩预期）问题。其中，我们仍继续建议在商品情绪继续向多头方向偏移（文华商品多头结构逐步明显）、港口锰矿库存低位、高品锰矿库存低且货权集中的背景土壤下，尤其高度关注锰矿端是否出现突发情况（如南非及加蓬可能对于锰矿出口的限制性措施）及其可能对于行情的强驱动。除此之外，建议关注“双碳”政策的进展（今年中央经济工作会议上再度提到“双碳”问题）以及其可能对铁合金供给造成的扰动。以下方成本为支撑，等待驱动并向上展望。

02

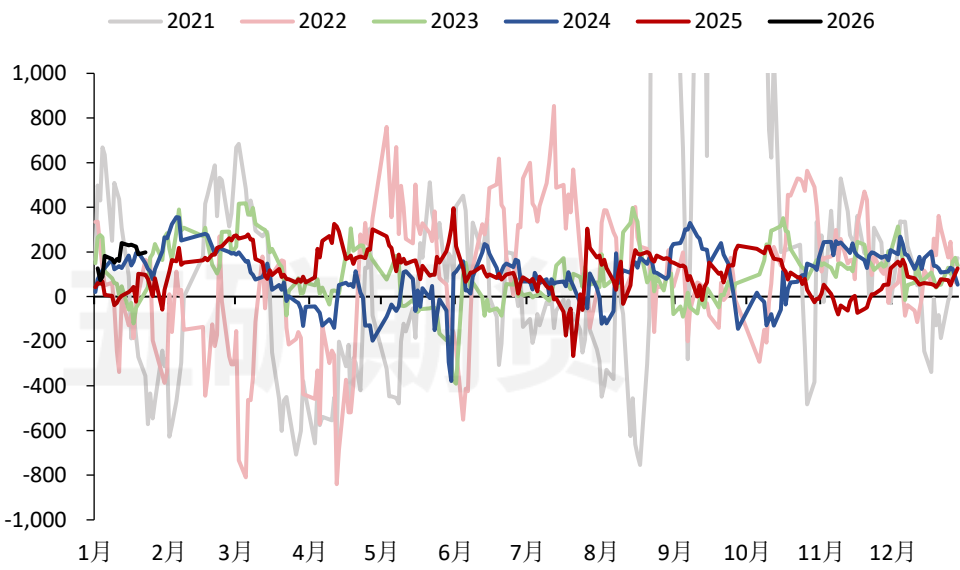
期现市场

图2：硅铁现货及期货主力合约价格（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图3：硅铁期货主力合约基差_季节图（元/吨）



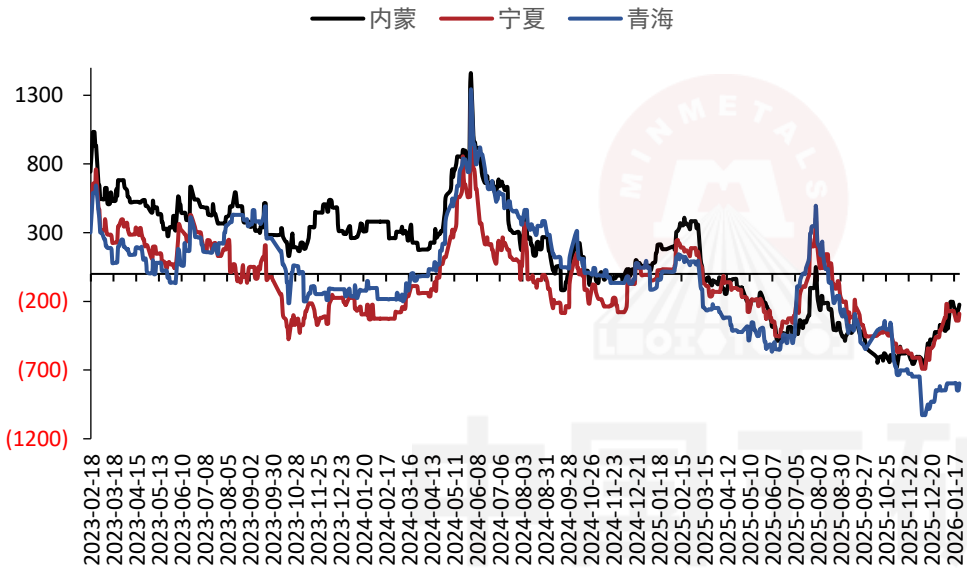
资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

截至2026/01/23，天津72#硅铁现货市场报价5850元/吨，环比+50元/吨；期货主力合约（SF603）收盘价5652元/吨，环比+82元/吨；基差198元/吨，环比-32元/吨，基差率3.38%，基差处于历史统计值的偏高水平。

03

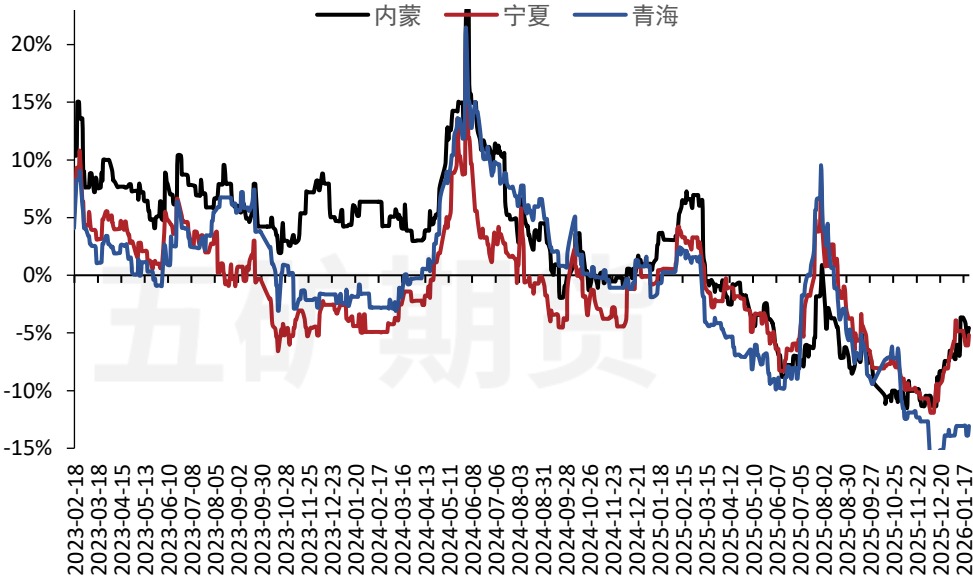
利润及成本

图4：硅铁测算利润_即期（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心
注：以上利润为测算值，各厂商实际利润因技术及原料配比不同存在差异；

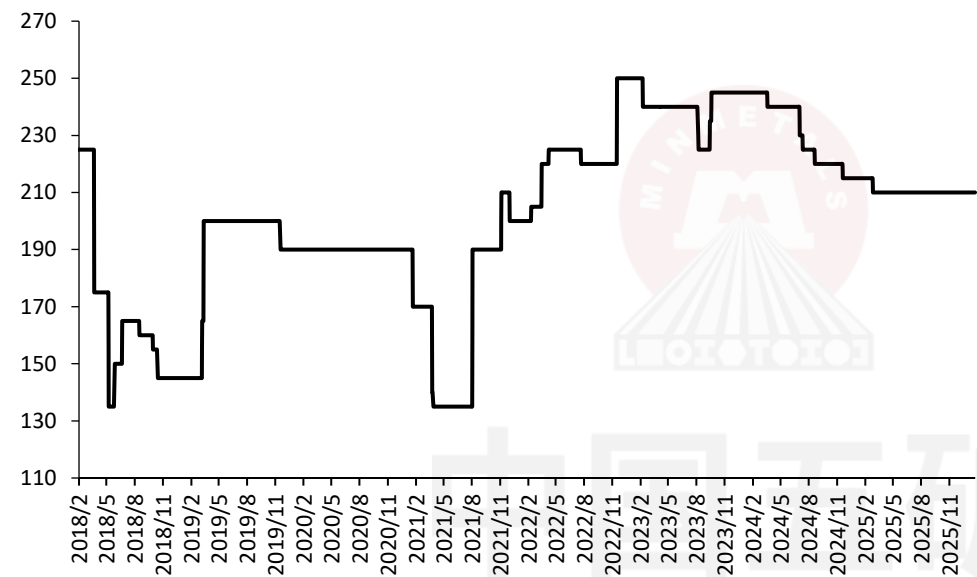
图5：硅铁测算利润率_即期（%）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心
注：以上利润为测算值，各厂商实际利润因技术及原料配比不同存在差异；

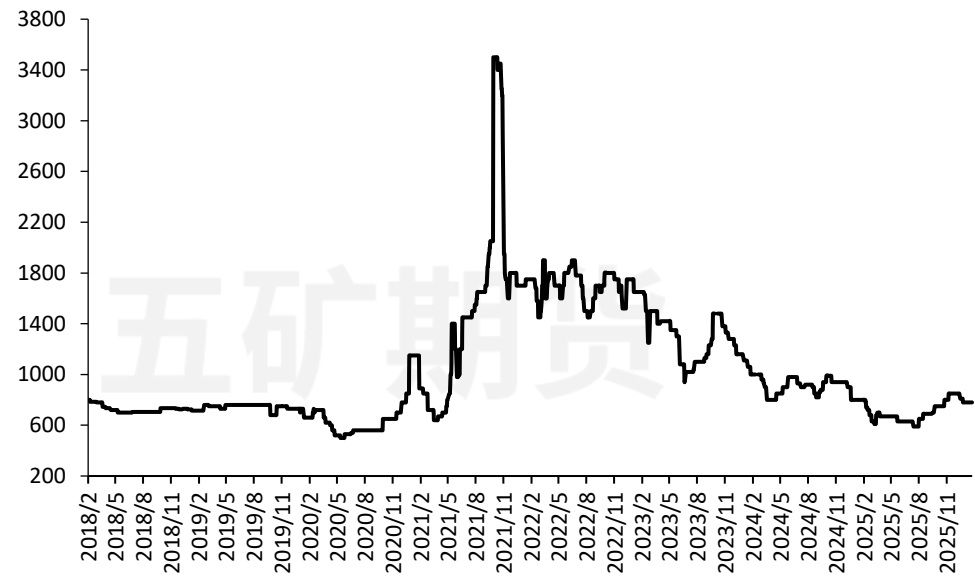
截至2026/01/23，硅铁测算即期利润，内蒙利润-223元/吨，环比+10元/吨；宁夏-290元/吨，环比-20元/吨；青海-797元/吨，环比持稳。
（利润为测算值，仅供参考）

图6：西北地区硅石价格（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

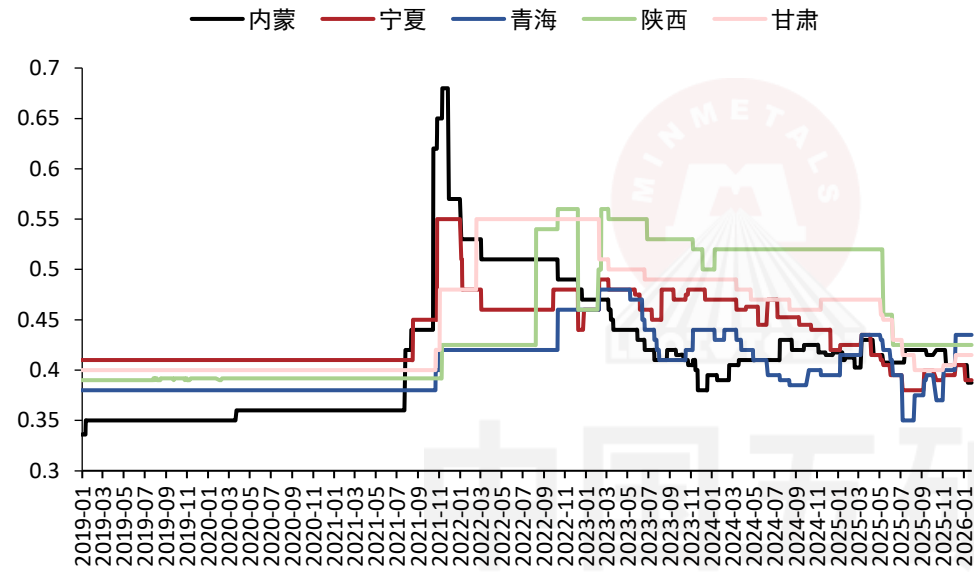
图7：神木兰炭小料价格（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

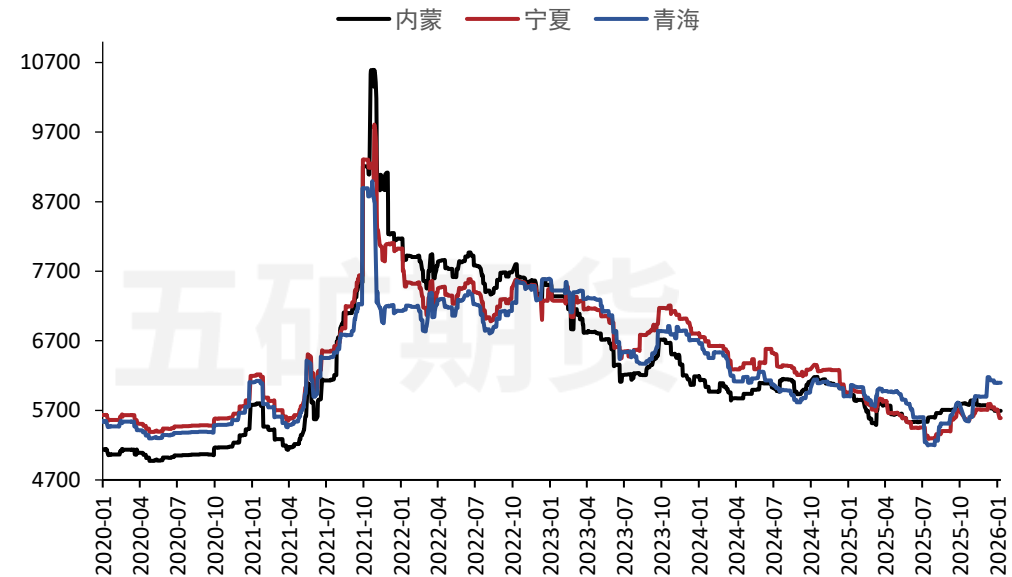
截至2026/01/23，西北地区硅石报价210元/吨，环比持稳。兰炭小料报价780元/吨，环比持稳。

图8：硅铁主产区电力价格情况（元/吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图9：硅铁测算生产成本（元/吨）



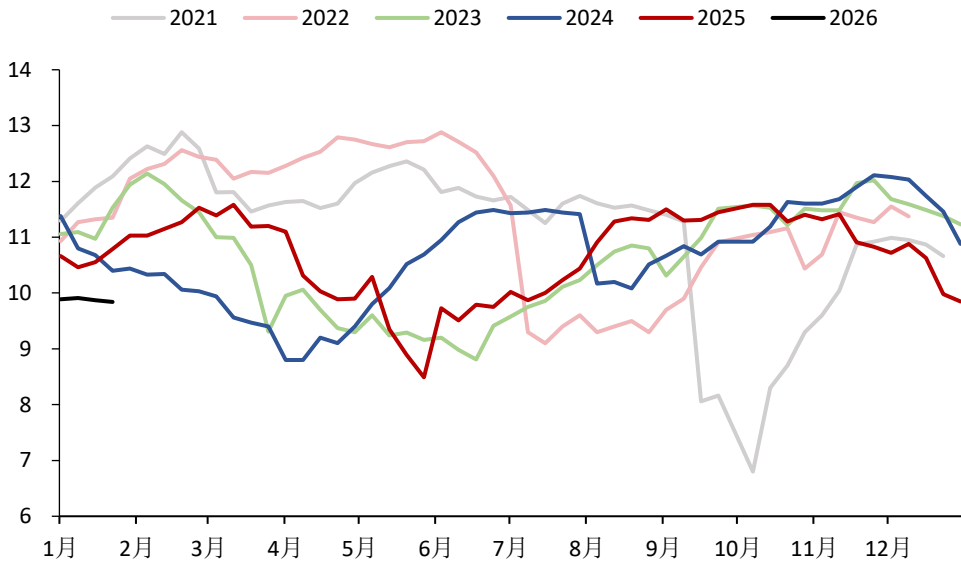
资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

截至2026/01/23，主厂区电价环比持稳；
主产区测算生产成本中，内蒙地区5553元/吨，环比持稳；宁夏地区5590/吨，环比持稳；青海地区6097元/吨，环比持稳。（成本为测算值，仅供参考）

04

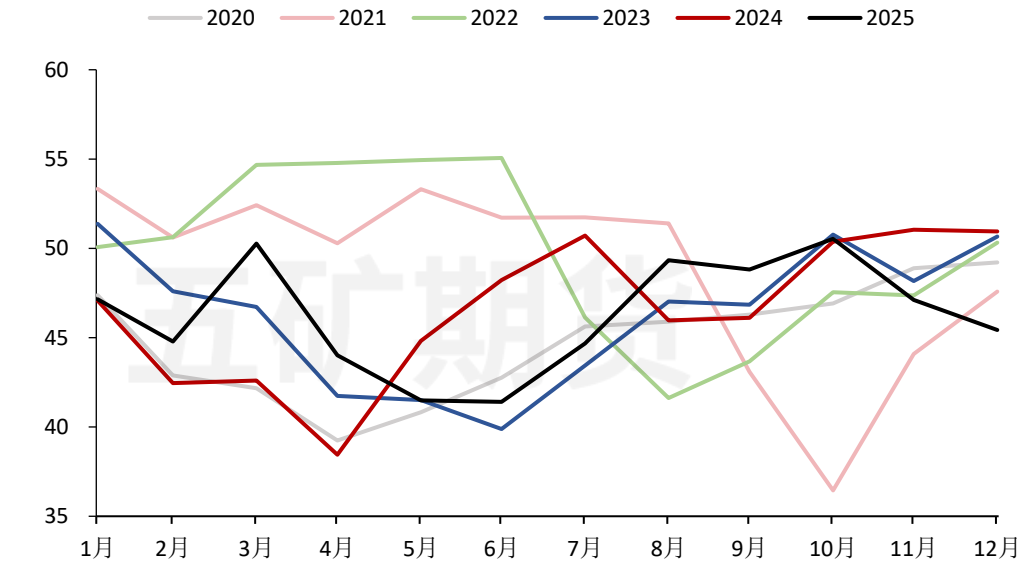
供给及需求

图10：硅铁周度产量（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

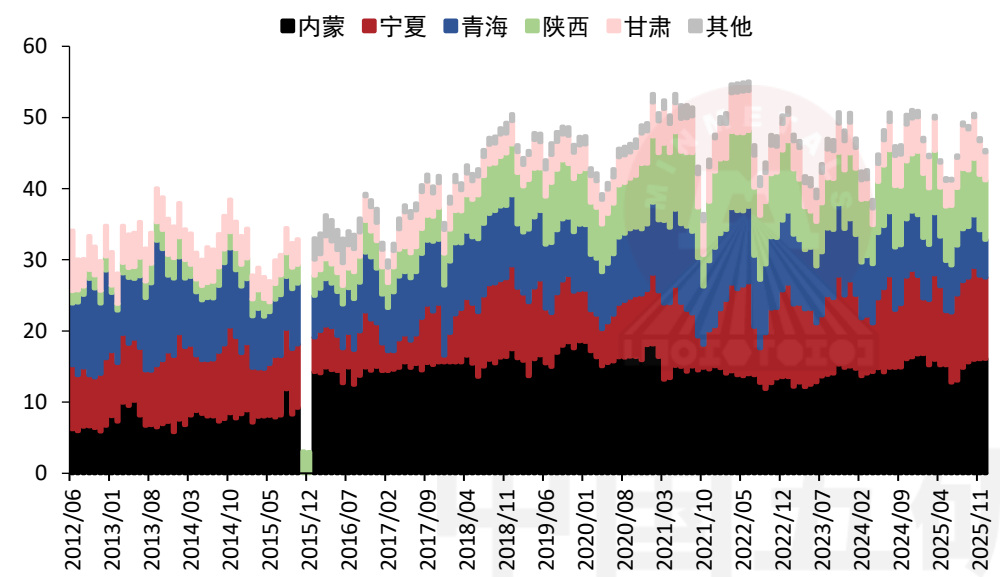
图11：硅铁月度产量（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

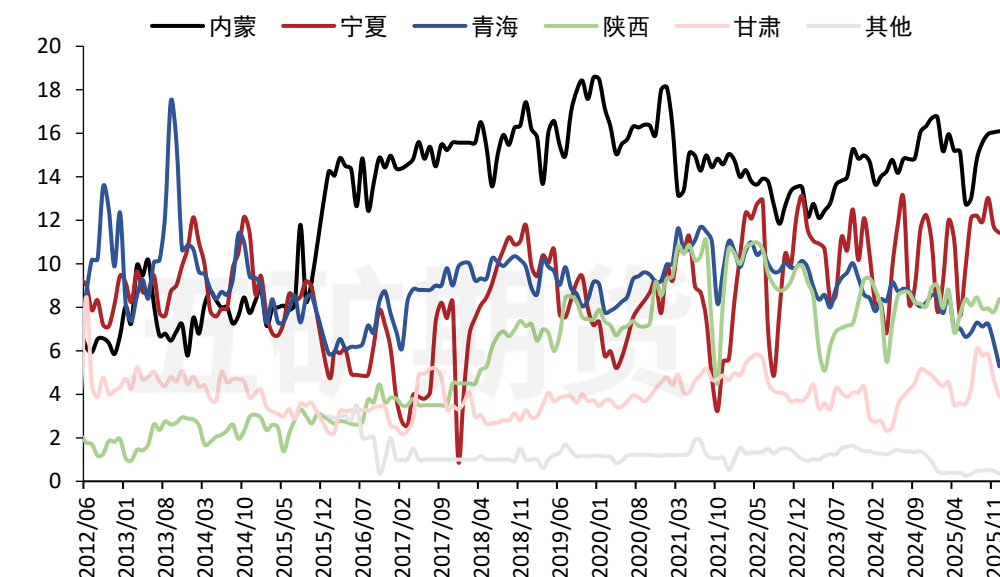
截至2026/01/23，钢联口径硅铁周产量9.84万吨，环比-0.02万吨，基本持稳，处在同期低位水平。
2025年12月份硅铁产量45.42万吨，环比上月-1.69万吨，1-12月累计同比上年同期-3.77万吨或-0.67%。

图12：硅铁主产区产量（万吨）



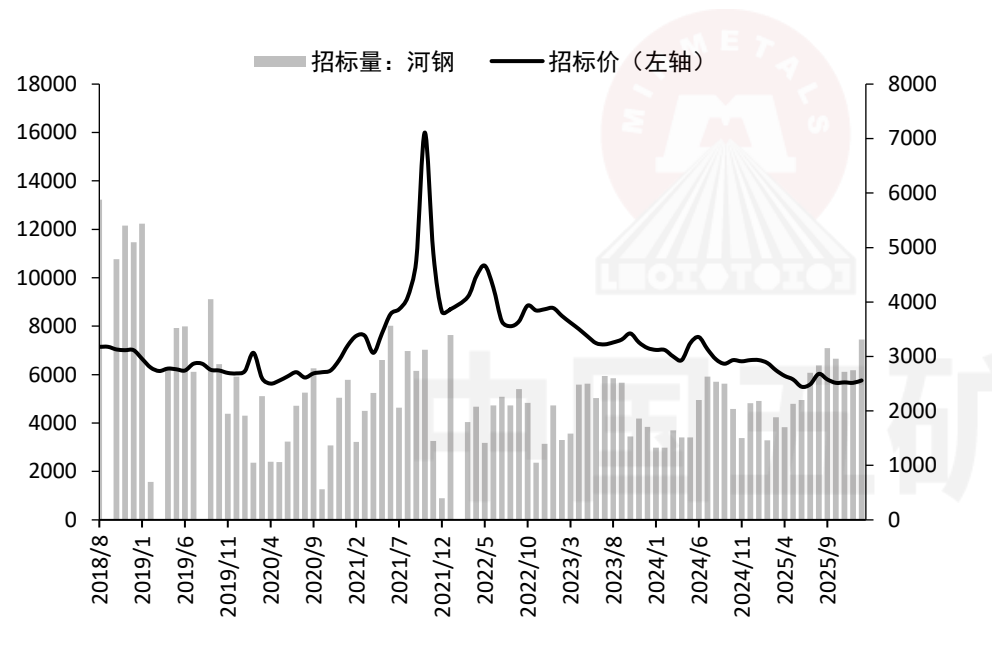
资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图13：主产区产量占比（%）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图14： 河钢钢招情况（吨，元/吨）

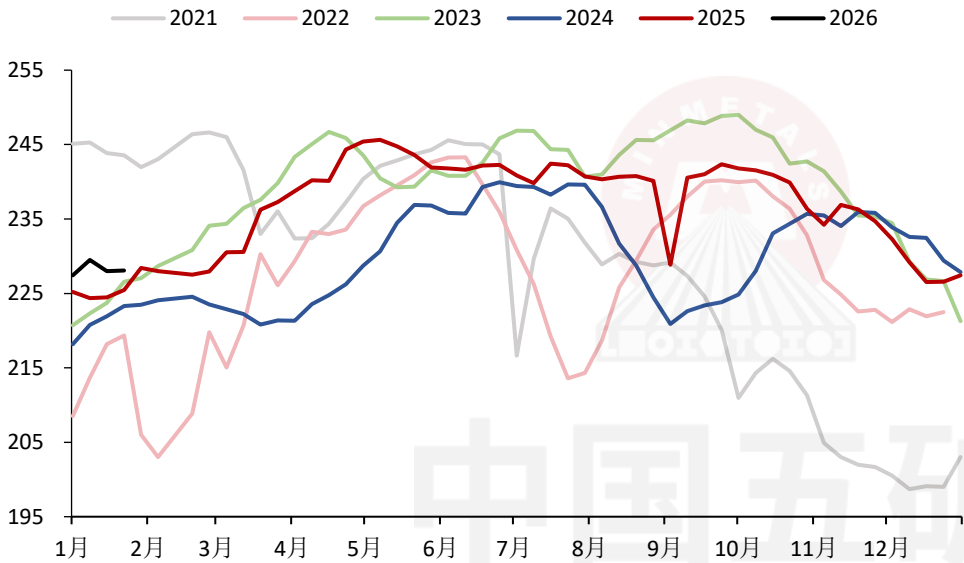


资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

- 河钢集团2026年1月75B硅铁合金招标量为3313吨，环比+563吨，同比+1130吨。
- 河钢1月钢招价5760元/吨，环比+100元/吨。

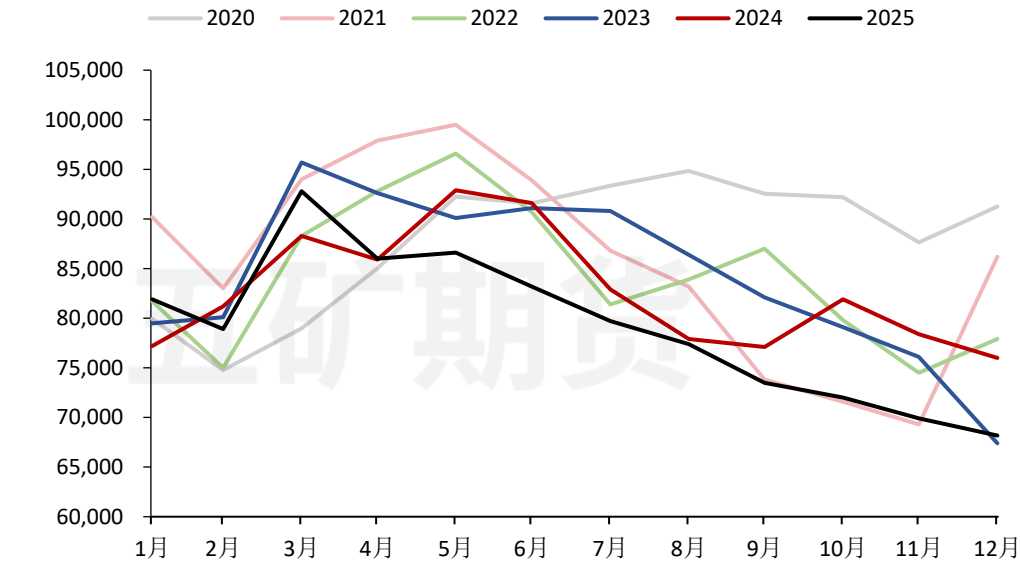
五矿期货

图15：日均铁水产量（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

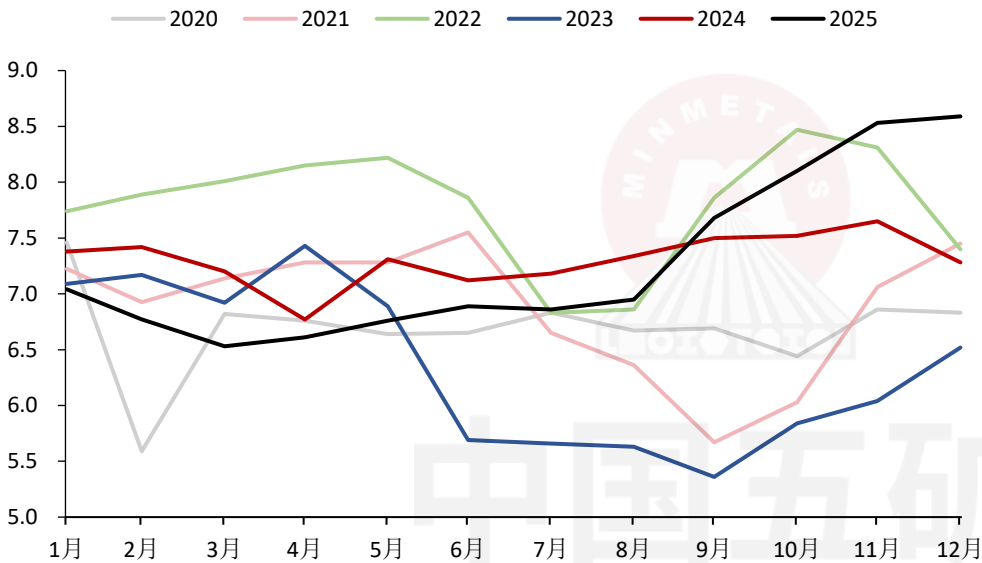
图16：月度粗钢产量（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

截至2026/01/23，日均铁水产量为228.10万吨，环比+0.09万吨。2025年12月份，统计局口径下我国粗钢产量为6818万吨，环比172万吨，同比降782万吨，统计局口径数据与钢联统计口径数据继续劈叉。1-12月份，统计局口径粗钢累计产量9.5亿吨，累计同比-4122万吨或-4.16%。

图17：金属镁产量（万吨）



资料来源：铁合金在线、五矿期货研究中心

图18：金属镁价格（万吨）

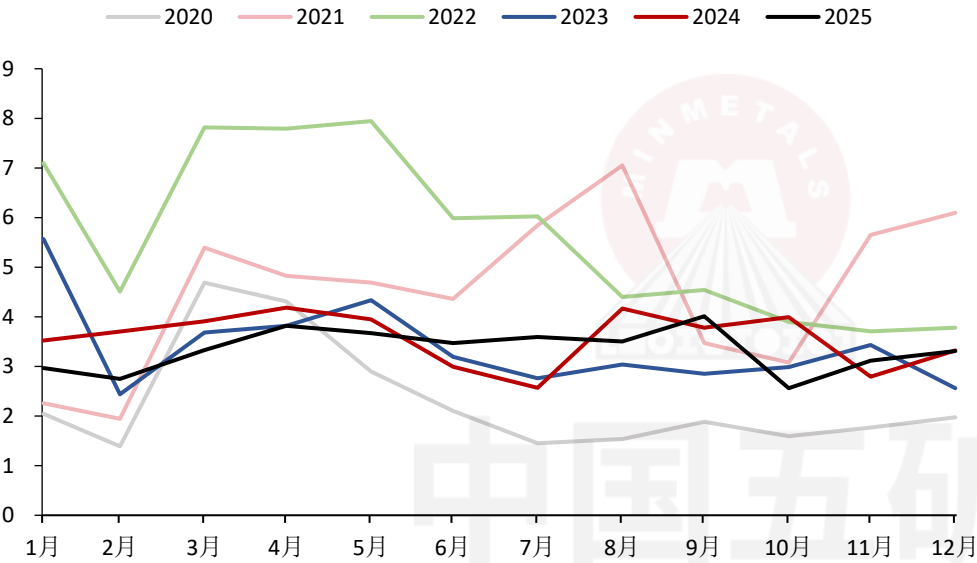


资料来源：WIND、五矿期货研究中心

2025年1-12月，金属镁累计产量87.31万吨，累计同比-0.36万吨，同比-0.41%。

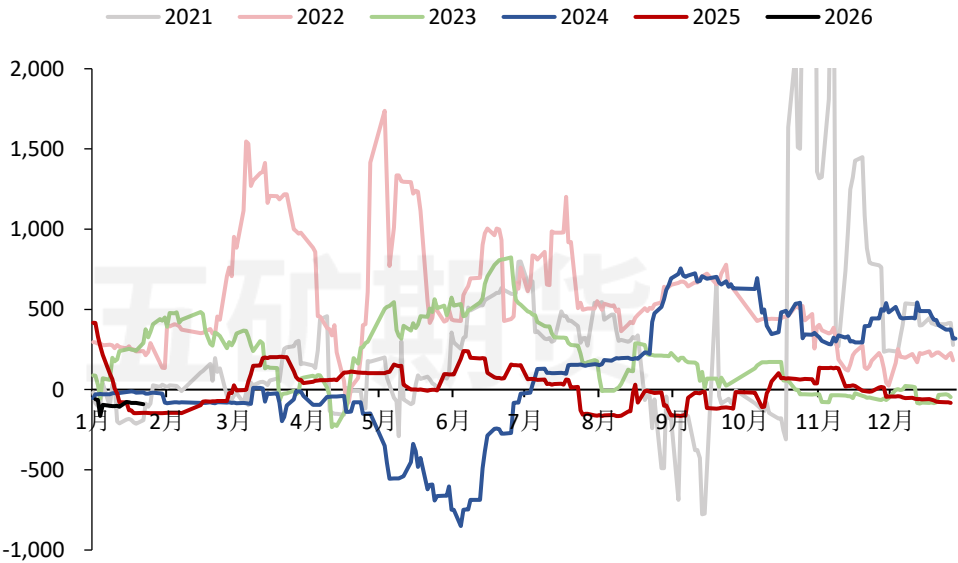
截至2026/01/23，金属镁府谷地区报价16250元/吨，环比-300元/吨。

图19：硅铁出口量（万吨）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图20：75B#硅铁出口测算即期利润（元/吨）

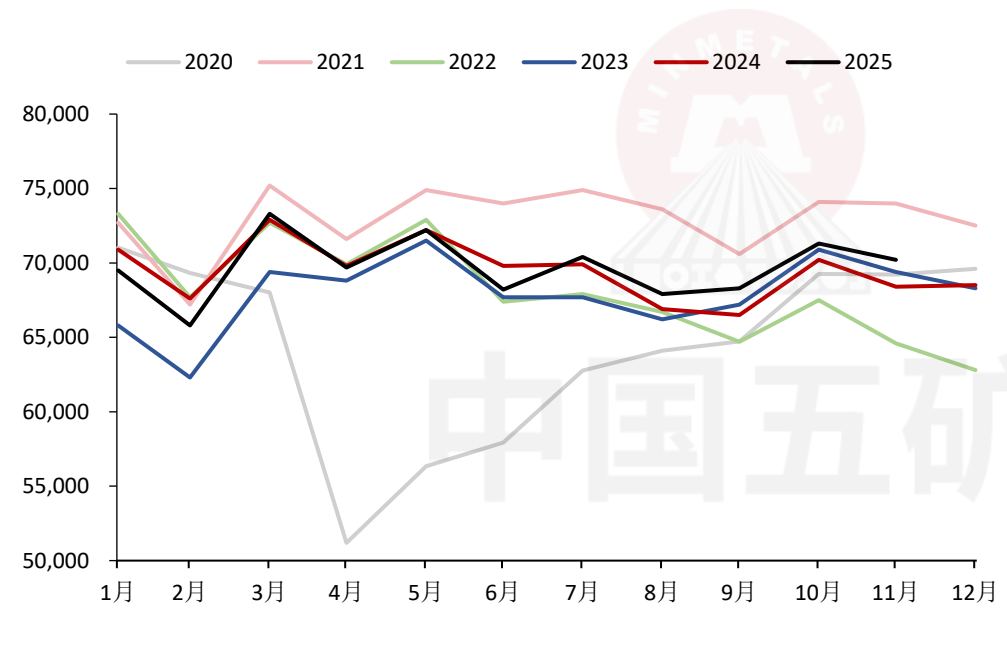


资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

2025年1-12月，我国累计出口硅铁40.09万吨，同比-2.79万吨或-6.50%；
截至2026/01/23，硅铁测算出口利润-91元/吨，仍处在同期低位水平；

- 2025年1-11月份，海外粗钢产量合计为7.67亿吨，累计同比+170万吨或+0.22%。（12月份数据未更新）

图21：海外粗钢产量合计（万吨）

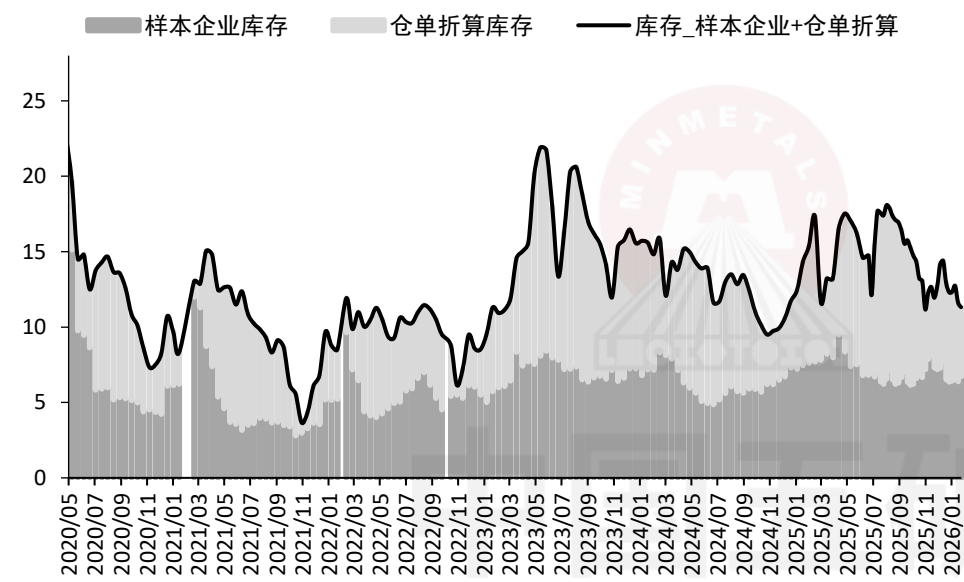


资料来源：WIND、五矿期货研究中心

05

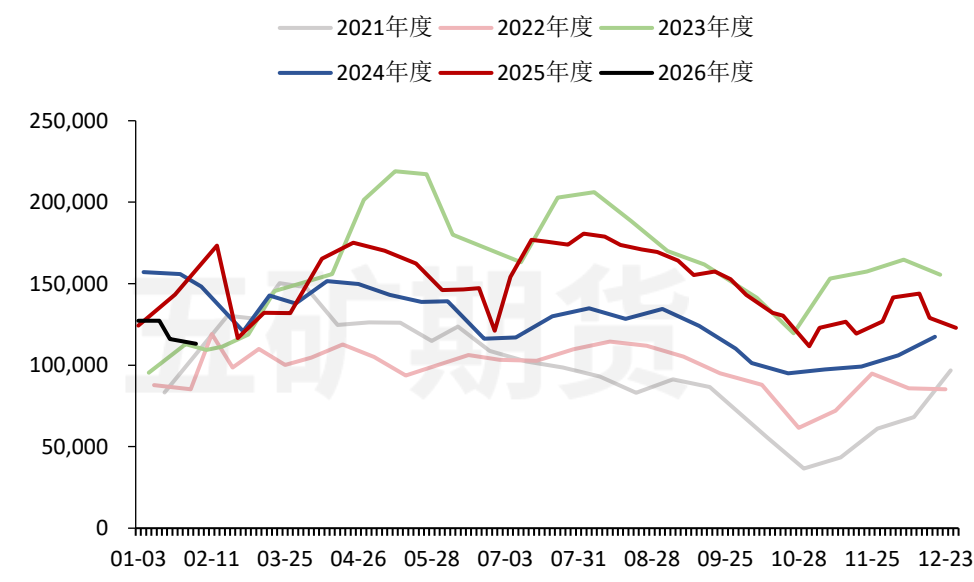
库存

图22：硅铁显性库存（万吨）



资料来源：郑商所、MYSTEEL、五矿期货研究中心

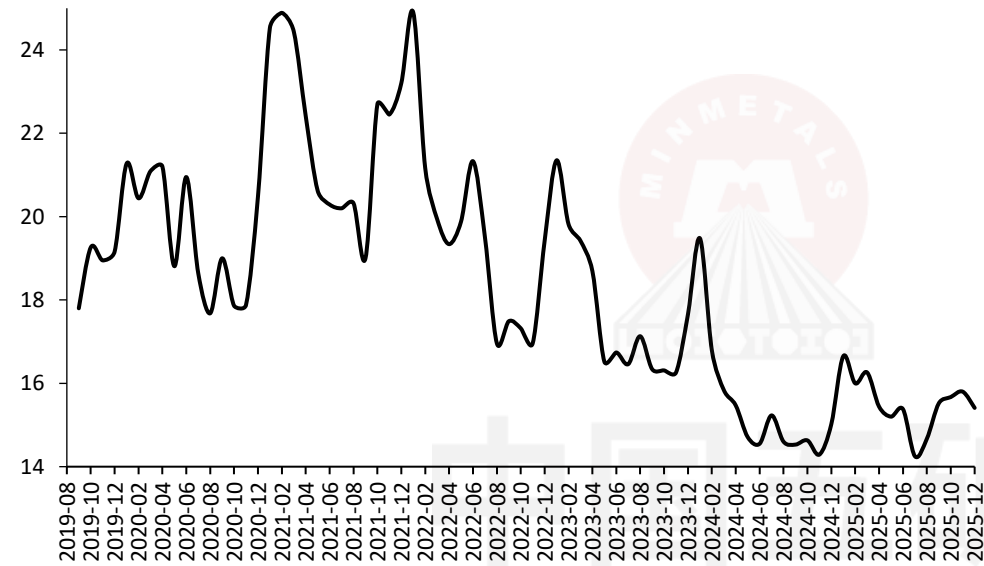
图23：硅铁显性库存_季节图（万吨）



资料来源：郑商所、MYSTEEL、五矿期货研究中心

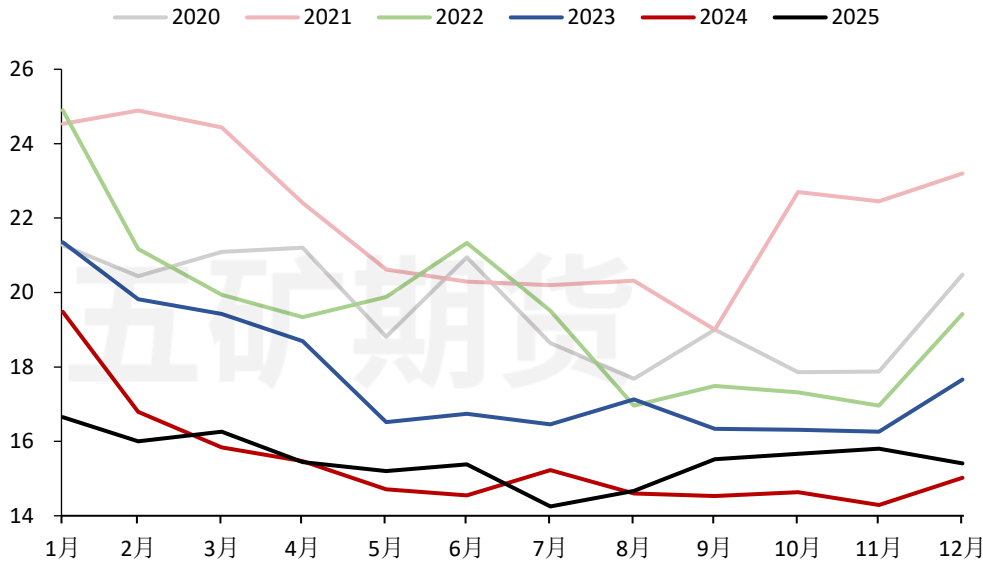
截至2026/01/23，测算硅铁显性库存为11.32万吨，环比-0.29万吨，库存延续回落，维持同期中性偏低水平；

图24：钢厂库存平均可用天数（天）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

图25：钢厂库存平均可用天数_季节图（天）



资料来源：MYSTEEL、五矿期货研究中心

12月份，硅铁钢厂库存平均可用天数为15.41天，环比-0.39天，钢厂原材料库存环比小幅回落，仍处于历史同期相对低位。

五矿期货有限公司是经中国证监会批准设立的期货经营机构，已具备有**商品期货经纪、金融期货经纪、资产管理、期货交易咨询**等业务资格。

本刊所有信息均建立在可靠的资料来源基础上。我们力求能为您提供精确的数据，客观的分析和全面的观点。但我们必须声明，对所有信息可能导致的任何损失概不负责。

本报告并不提供量身定制的交易建议。报告的撰写并未虑及读者的具体财务状况及目标。五矿期货研究团队建议交易者应独立评估特定的交易和战略，并鼓励交易者寻求专业财务顾问的意见。具体的交易或战略是否恰当取决于交易者自身的状况和目标。文中所提及的任何观点都仅供参考，不构成买卖建议。

版权声明：本报告版权为五矿期货有限公司所有。本刊所含文字、数据和图表未经五矿期货有限公司书面许可，任何人不得以电子、机械、影印、录音或其它任何形式复制、传播或存储于任何检索系统。未经许可，复制本刊任何内容皆属违反版权法行为，可能将受到法律起诉，并承担与之相关的所有损失赔偿和法律费用。

研究报告全部内容不代表协会观点，仅供交流使用，不构成任何投资建议。

专注风险管理 助力产业发展

网址 www.wkqh.cn

全国统一客服热线 400-888-5398

总部地址 深圳市南山区滨海大道3165号五矿金融大厦13-16层



五矿期货微服务公众号



五矿期货扫码一键开户