

2026年3月19日		
	品种	观点
宏观	股指	沪深300股指期货当前受估值高位、盈利预期下调、融资与ETF资金双流出等多重压力，短期偏空运行；但中长期仍具备政策支撑与通胀预期提振下的配置价值，市场情绪波动加剧。需重点关注地缘风险外溢、美联储政策预期变化及财报季扰动，建议投资者谨慎操作，短期逢高布局空头，中期可择机布局远月多头或期权策略，以对冲不确定性。
	贵金属	鲍威尔今天的FOMC发布会（2026年3月18日）结束了，这次会议正值伊朗战争持续发酵、油价飙升突破100美元、通胀预期被重新搅动的关键节点。美联储如预期般维持利率不变，目标区间继续锁在3.5% - 3.75%，2026年降息中值仍只有1次（25bp），甚至有人觉得0次，首次降息窗口大概率推到三季度末或四季度。经济增长预期小幅调整（约2.3%左右），显示还是有韧性，但油价阴影给金价带来比较强的阻力。
有色	沪铜	美伊冲突强化“强美元+降息预期降温”交易逻辑，铜价承压。基本上，国产货源及进口到港补充，整体供应宽松；铜价回落后下游刚需释放加快，消费逐步回暖。宏观偏空而支撑不足，短期可能偏弱运行
	沪铝	美伊局势并未缓解、海峡继续被封锁，当地冶炼厂运行风险仍在不断升温，周末消息，巴林铝业计划关停三条生产线，合计产能31万吨（此前该厂宣布不可抗力，但主要因运输不畅问题导致交付受限，生产并未受影响），截止目前，霍尔木兹海峡已经封锁17天，美伊毫无达成协议的迹象，剩余电解铝产能极有可能跟随出现减产，其影响体量对供需平衡影响较大，当前现有减产情况下供需缺口已达到23万吨，未来有进一步扩大的风险，且直接影响海外供应、国内供应较为稳定，伦铝明显强于沪铝，内外比价迅速走弱
农产品	菜粕	菜粕当前呈现库存激增与供应收缩并存的复杂格局，短期价格受供应扰动、进口受限及宏观情绪支撑偏强运行，近月基差走强反映现货偏紧，但远月升水回落显示市场对中长期供应恢复预期平淡。需重点关注进口菜籽到港节奏与水产养殖需求韧性，若进口恢复超预期或需求持续低迷，将压制价格上行空间，存在阶段性回调风险。
	豆油	当前豆油库存处于历史高位，对价格形成持续压制，供需整体偏松。短期价格受原油上涨、宏观资金流入及生柴政策预期支撑，呈现震荡上行态势，但3月后南美大豆集中到港将导致供应压力加大，限制价格上涨空间。市场关注8300 - 10000元/吨区间博弈，需重点跟踪美豆出口节奏、压榨开机率、进口利润变化及油脂间价差结构。整体来看，豆油缺乏独立驱动逻辑，行情更多依赖外部成本与宏观情绪，中线仍存上行风险，建议谨慎操作，关注库存兑现与政策扰动。
	棕榈油	当前棕榈油市场呈现“供应回升、库存高企”与“政策预期、宏观驱动”并存的复杂格局。尽管全球处于大供应周期，马来西亚产量环比增加、国内商业库存持续累库，叠加进口利润倒挂，显示供需基本面偏宽松，价格承压；但印尼B50生物柴油政策预期、原油价格联动、马来出口韧性及全球植物油板块走强，构成显著支撑。短期价格偏强运行，核心驱动由宏观情绪与政策预期主导，而非自身供需分化。需警惕进口数据缺失、国内消费疲软及印尼出口政策突变带来的不确定性风险，操作上建议震荡偏多为主，关注万点关口突破与B50政策落地节奏。
黑色	铁矿石	铁矿石期货市场呈现高位震荡格局。据Mysteel数据，本周澳洲发中国1300.9万吨，环比减少67.7万吨；巴西发中国469.6万吨，环比减少167.6万吨，发运总量小幅下降。需求端，163家钢厂高炉产能利用率82.92%，环比减少2.81%；日均铁水产量221.2万吨，环比减少6.39万吨。港口库存为16231万吨，环比增加78.66万吨。铁矿石61%指数报108.50美元，跌1.50。市场多空因素交织，供给端受地缘局势及海运成本支撑，但港口高库存与终端需求复苏偏慢形成压制。短期可关注770-830元/吨区间震荡波动情况，以观望或区间操作。
	焦炭	焦炭市场暂稳运行，主产地准一级冶金焦价格1230元/吨。供应端，产地焦企保有微利，生产基本正常，出货顺畅，厂内库存持续下降。需求端，会议期间多地钢厂开工低位，日均铁水产量221.2万吨，周环比减少6.39万吨，对焦炭补库积极性不高，保持刚需采购。焦炭期货主力合约收1721.5元/吨，跌0.86%。随着原料煤价格触底反弹，焦炭成本支撑走强，但下游采购释放有限，焦企库存压力不减。
	焦煤	焦煤市场稳中偏强运行。3月18日晋中灵石市场炼焦煤线上竞拍价格上涨，高硫主焦煤成交价1336元/吨，较上期涨57元/吨。供应方面，部分煤矿产量不稳定，但整体库存压力不明显，煤矿价格坚挺。需求端，钢厂处于复产阶段，对原料刚需韧性回升，且近日煤价上升挤压焦化利润。焦煤期货主力合约收1156.5元/吨，跌1.15%。市场交投氛围良好，洗煤厂及贸易环节适当增库。短期焦煤价格震荡偏强，关注钢厂复产节奏。
	螺纹钢	螺纹钢市场供需格局边际改善。据找钢网数据，截至3月18日，全国重点钢材品种总产量1148.80万吨，环比增加33.72万吨；总库存降至2669.74万吨，周环比减少37.85万吨；表观需求1186.65万吨，环比大幅增加114.67万吨。期货主力合约收3140元/吨，跌0.10%。当前下游复工提速，需求环比回升，但高库存压力仍在，且国际地缘局势通过能源价格传导影响市场情绪。短期螺纹钢主力支撑位3000，压力位3200，以震荡思路对待，关注库存去化速度。
能化	原油	当前原油基本面由中东地缘冲突主导，霍尔木兹海峡封锁致全球日供应缺口达900 - 1100万桶，OPEC+持续减产、非OPEC+增产乏力，供应端极度紧张。IEA4亿桶释储仅短期对冲，难改结构性短缺。需求端温和回暖但高油价抑制消费，全球库存低位放大波动。布伦特站稳100美元/桶，地缘风险溢价显著。短期油价维持高位震荡，核心看海峡通航与冲突进展；若局势持续，油价易涨难跌，短期以偏多思路对待。
	甲醇	甲醇：供应端，国煤制甲醇开工率约90.7%，西北春检启动，周产量202.7万吨，环比微降，进口方面伊朗装置多数停车，霍尔木兹海峡航运受阻，3月到港仅17.9万吨，进口缩量显著，成本方面动力煤偏强，煤制甲醇成本支撑明显。需求端，MTO：华东利润转正，开工回升，刚需稳定，传统下游：甲醛、二甲醚开工逐步回暖，整体偏弱，整体需求弱复苏，以刚需采购为主。库存方面，华东/华南港口库存88.06万吨，周降11.37万吨；内地库存同步下滑。宏观，地缘冲突推升油价，带动化工品走强；资金多头增仓，情绪偏强。短期以逢低做多思路为主。
	乙二醇	乙二醇呈供应收缩、需求弱复苏、库存高位待去格局。国内装置集中检修、伊朗停车+海峡受阻致进口大幅收紧，供应端显著利好。聚酯刚需稳定但终端追涨谨慎，需求边际改善有限。华东港口库存仍处高位，去库缓慢制约涨幅。短期受地缘与油价驱动偏强震荡，核心看进口到港、检修进度与去库速度；中期警惕伊朗复产、进口恢复及终端需求不及预期。价格易受地缘扰动，高位震荡为主，上行空间取决于去库兑现程度。短期以偏强为主，谨慎做多。

从业人员信息

姓名	从业资格证号	投资咨询证号
高伟	F3038074	Z0013025
涂迪	F3066269	Z0014790
朱运略	F03146690	Z0023302
黄重璋	F03150479	Z0023364

免责声明

本报告中的信息均源于公开资料，仅作参考之用。前海期货有限公司力求准确可靠，但对于信息的准确性、完整性不作任何保证。不管在何种情况下，此报告所载的全部内容仅作参考之用，不构成对任何人的投资建议，且前海期货有限公司不因接收人收到此报告而视其为客户，因根据本报告及所载材料操作而造成的损失不承担任何责任，敬请投资者注意可能存在的交易风险。

本报告版权归前海期货有限公司所有，任何机构和个人不得以任何形式翻版、复制和发布，亦不得作为诉讼、仲裁、传媒及任何单位或个人引用之证明或依据，或投入商业使用。

如遵循原文本义的引用、刊发，需注明出处为前海期货有限公司，且不得对本报告进行有悖原意的引用、删节和修改，并保留我公司一切权利。

关于我们

总部地址：深圳市前海深港合作区梦海大道 5033 号卓越前海壹号 A 栋 26 楼 08 单元

邮政编码：518052

全国统一客服电话：400-686-9368

网址：<http://www.qhfco.net>