

Prinsip Pemahaman dan Pengamalan Makanan Sunnah

Wan Esma Wan Ahmad¹ & Hamdi Ishak²

Email: ¹p87885@siswa.ukm.edu.my & ²hamdi@ukm.edu.my

¹ Graduan Sarjana Program Pengajian al-Quran dan al-Sunnah, Fakulti pengajian Islam UKM

² Pensyarah Kanan di Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia

Abstrak

Perkembangan teknologi hari ini memperlihatkan perkembangan dan penghasilan pelbagai inovasi produk makanan. Makanan sunnah antara produk tempatan yang kandungan bahannya mengandungi unsur-unsur seperti kurma, madu, zaitun, delima, habbatu sauda, anggur, kismis dan tin yang disebut dalam al-Quran al-Sunnah telah dihasilkan dan dipromosikan sebagai makanan sunnah. Penggunaan istilah makanan sunnah sangat meluas dalam masyarakat dengan pelbagai pemahaman diberikan samada ahli masyarakat mahupun pengeluar produk. Tanpa satu prinsip yang jelas istilah ini boleh menimbulkan salah faham tentang maksud makanan Sunnah, penggunaan hadith-hadith tertentu, percampuran bahan makanan dan seterusnya cara pengamalan pemakanan. Justeru ia memerlukan satu standard yang merungkai prinsip makanan dalam Sunnah. Kajian ini bertujuan untuk menjelaskan prinsip makanan sunnah menurut al-Quran dan hadis. Methodologi penulisan berbentuk analisis kandungan kajian-kajian dan dokumen berkaitan makanan dalam sunnah. Hasil kajian mendapati bahawa konsep makanan sunnah sangat luas merangkumi Halal, *Tayyib* dan *Halalan Tayyiba* tidak hanya makanan tertentu semata-mata.

Kata Kunci: pemahaman, pengamalan, halal, *Tayyib*, *Halalan Tayyiba*, makanan sunnah.

The Principles of Understanding and Consumption Of Sunnah Food

Abstract

The advancement in today's technology has seen the development and production of various innovations in food products. Sunnah food is among the local products whose ingredients contain elements mentioned in the Quran and Sunnah such as dates, honey, olives, pomegranates, habbatu sauda, grapes, raisins and figs. The term "sunnah food" is popularly used in the society where various understandings have been given by the members of the society as well as product manufacturers. In the absence of a clear principle, this term can lead to misunderstandings about the meaning of Sunnah food, the use of certain hadiths, the combination of food ingredients and the practical way to consume it. Thus it calls for a standard that can describe the principles of food in the Sunnah. This study aims to explain the principles of sunnah food according to the Quran and hadith. The writing methodology was in the form of content analysis of studies and documents pertaining to food in the Sunnah. The results of the study showed a very broad concept of sunnah food covering the concepts of Halal, *Tayyib* and *Halalan Tayyiba*, not just certain kinds of food.

Keywords: understanding, practice, halal, *Tayyib*, *Halalan Tayyiba*, sunnah food

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi hari ini memperlihatkan perkembangan dan penghasilan pelbagai inovasi produk makanan. Makanan sunnah antara produk tempatan yang kandungan bahannya ada mengandungi unsur-unsur seperti kurma, madu, zaitun, delima, habbatu sauda, anggur, kismis dan tin yang disebut dalam al-

Quran dan hadis dihasilkan dan dilabelkan sebagai "makanan sunnah". Antara nama-nama yang sering dikaitkan sebagai makanan sunnah seperti kurma, zaitun, delima, tin, madu dan susu dan lain-lain.

Sejauh mana pemahaman dan pengamalan masyarakat terhadap “makanan sunnah” menepati prinsip sunnah terutama dari sudut halal, jenis makanan dan percampuran makanan. Dengan kata lain apakah yang difahami makanan Sunnah dan bagaimanakah cara makan. Ini kerana, sekiranya tidak menepati maksud dibimbangi akan mencemarkan maksud dan menyalahi Sunnah itu sendiri.

Hasil carian “makanan sunnah” di laman sesawang yang menunjukkan lambakan produk dan premis yang menggunakan istilah makanan sunnah di pasaran, antaranya jus Tok Guru, Qaseh Gold, jus Pamoga, jus Nusantra dan lain-lain (Ahmad et al. 2015). Menurut Khader et al. (2015) istilah “makanan sunnah” digunakan secara meluas dalam kalangan masyarakat Islam di Malaysia berasaskan kepada pemahaman makanan terbaik, makanan yang memenuhi kriteria penjagaan kesihatan tubuh badan, makanan yang bersifat wahyu (berasaskan kepada nas al-Quran dan hadith), dan makanan yang pernah diambil oleh Nabi SAW.

Siti Sarah et al. (2016) menyatakan bahawa terdapat produk makanan sunnah di pasaran diproses dari bahan berasaskan al-Quran dan hadith bersama ramuan tempatan untuk menghasilkan produk baru. Kajian juga mendapati terdapat hadith yang melarang mencampurkan dua jenis makanan yang mempunyai khasiat yang sama seperti kurma dan kismis. Ini bermakna masyarakat juga memahami percampuran bahan makanan sunnah dengan produk halal juga dinamakan makanan Sunnah.

Mohd Izzat (2016) mendapati penyalahgunaan hadith Nabi SAW dalam produk baru yang mana terdapat beberapa hadith yang sering dipromosikan oleh pengeluar produk halal berasaskan susu kambing, kurma, madu dan habbatus sawda'. Ini menunjukkan masyarakat sangat terpengaruh dengan apa-apa hadith yang digunakan berkaitan nama makanan Sunnah walaupun bukan hadith yang tepat.

Tatacara pemakanan makanan sunnah, Siti Fairuz et al. (2015) mendapati cara pemakanan “makanan sunnah” diketahui oleh sebahagian responden dan sebahagian yang lain tidak mengetahui serta ada juga yang tidak mengetahui jenis makanan sunnah dan tatacara pemakanan sunnah dengan baik.

Nur Syazana et al. (2016) mendapati pengguna hanya mempunyai kecenderungan untuk memilih “makanan sunnah” seperti kurma ketika ramadhan sahaja bagi bertujuan memastikan tenaga berterusan semasa berpuasa sepanjang ramadhan. Di sini, pemahaman makanan Sunnah hanya tertumpu kepada bulan tertentu.

Juga terdapat teguran Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) kepada pengeluar produk supaya tidak menggunakan terma 'ayat ruqyah', 'makanan sunnah' dan seumpamanya pada pelabelan, pengiklanan dan promosi produk yang dipohon bagi pengesahan halal berikutan berlaku dakwaan khasiatnya yang melampau dari pengeluar produk (JAKIM 2016). Kesimpulannya masih terdapat pelbagai tafsiran makanan Sunnah berhubung istilah, jenis makanan, percampuran bahan, dakwaan dalam produk yang perlu di prinsip asal.

2. Pemahaman dan pengamalan Prinsip Makanan Sunnah

2.1 Pengertian Makanan Sunnah

Istilah makanan sunnah merujuk kepada makanan-makanan tertentu yang menjadi kebiasaan dan kegemaran Rasulullah SAW sebagaimana yang dinyatakan di dalam hadith-hadith baginda (Md Asham 2015). Segala makanan yang diambil oleh nabi SAW dianggap sebagai makanan sunnah (Mohd Izhar Ariff et al. t.th).

Menurut Khader et al. (2015), pemahaman makanan sunnah terbahagi kepada empat iaitu pertama; istilah makanan sunnah ialah semua jenis makanan yang berasal di dalam al-Quran dan al-Hadith. Kedua, segala makanan yang memberikan kebaikan dan masalah kepada ummah sama ada yang dinyatakan di dalam al-Quran dan as-Sunnah atau tidak dinyatakan di dalam kedua-duanya. Ketiga, makanan sunnah makanan tertentu seperti kurma, delima, madu, kismis dan habbah al-Sawda'. Keempat, makanan sunnah adalah dikira melalui cara pembuatan dan pengamalan yang selari dengan sunnah. Contohnya aspek pembuatan, para pekerja mestilah menutup aurat, berada dalam keadaan wudhu' setiap masa, ayat-ayat al-Quran sepanjang perjalanan proses dan sebagainya.

Menurut Wan Nasyruddin (2016) tiada istilah atau konsep yang tepat untuk menerangkan tentang makanan sunnah. Tambahan pula, istilah ini tiada dalam al-Quran dan hadith dan hanya merujuk kepada makanan dari sumber alam yang disebut di dalam al-Quran dan hadith. Penulis mendapati perbincangan makanan dan minuman memperlihatkan konsep makanan di dalam Islam dimana

sumbernya al-Quran dan hadith. Rasulullah SAW berperanan untuk memperjelaskan hukum di dalam al-Quran seperti halal, haram dan syuhbah. Baginda juga menunjukkan contoh dalam bab makan melalui ciri-ciri dan contoh-contoh melalui jenis-jenis makanan disebut secara langsung al-Quran dan hadith.

2.2 Jenis Makanan Sunnah

Makanan di sekitar tanah Arab menjadi salah satu faktor pemilihan jenis pemakanan nabi SAW. Ia merupakan makanan yang telah menjadi kebiasaan dimakan dalam kalangan bangsa Arab (Mohd Anuar & Mohammad Aizat 2011). Jenis-jenis makanan yang disebut dalam Sunnah (Sumayah 2015), (Faszly et al. 2015) antaranya;

i. Kurma

Buah kurma atau nama saintifiknya phoenix dactylifera merupakan buah yang banyak disebut di dalam al-Quran dan hadith. Hasil penelitian mendapati bahawa perkataan yang memberi maksud kurma 22 kali di mana menggunakan beberapa lafaz iaitu *al-Nakhl*, *al-Nakhlah*, *al-Nakhil*, *Rutab* dan *Linah*. Kurma makanan yang sering di sebut oleh nabi SAW sebagai makanan utama dan asasi. Hadith diriwayatkan dari Aisyah bahawa Rasulullah SAW pernah selama sebulan atau dua bulan hanya makan *aswadan* iaitu: kurma dan air.

وقد شبعنا من الأسودين : التمر و الماء

[Riwayat Aisyah r.a, Kitab *Sahih Bukhari*, no. Hadith 5442, hadith sahih]

Maksudnya:

Kami telah kenyang dengan “*aswadain*” : Tamar dan Air

Hadith ini menunjukkan buah tamar dimakan secara asli bersama dengan air. Ia juga diamalkan dalam samaada dalam bulan puasa mahupun pada bulan-bulan biasa.

Antara lain kelebihan kurma ialah mampu mengelakkan obesity, kandungan kurma yang banyak, dan mengenyangkan. Sebab utama kegemukan apabila selalu lapar dan keinginan untuk terus makan menyebabkan kandungan gula dan lemak meningkat. Makan kurma ketika perasaan lapar sehingga tubuh merasa kenyang. Ia juga dapat mengurangkan pengambilan makanan. Firman Allah dalam surah Maryam 19:26:

فَكُلِّي وَأَشْرِبِي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Maksudnya:

“Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini”.

Kurma juga baik untuk ditahnik kepada bayi yang baru lahir. Manakala jenis kurma Ajwad mampu menjadi rawatan berubat dari terkena sihir atau menghalang dari sihir (Sumaiyah 2015).

ii. Madu

Madu merupakan makanan yang banyak disebut di dalam al-Quran dan Hadith. Berdasarkan dalil al-Quran dan Hadith terdapat madu disebut dalam bentuk asal atau bercampur, diproses mahupun dikembangkan. Firman Allah SWT;

Firman Allah di dalam surah an-Nahl 69: 16:

ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا ۗ يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ

شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Maksudnya:

“Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat ubat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.”

Aisyah menceritakan Nabi SAW sukakan madu.

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الخواء والعسل

[Riwayat A'ishah Ummu al-mukminin: al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, *al-At'imah*, bab alhalwa wal asal, no. Hadith: 5431, Hadith: Sahih]

Maksudnya:

“Rasulullah SAW SAW menyukai makanan yang manis dan madu.”

Manfaat Madu boleh dijadikan rawatan penyakit.

الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةِ شَرْطَةٍ مَحْجَمٍ، أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ، أَوْ كَيْتَةِ بِنَارٍ، وَأَهْمَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ

(Riwayat Bukhari, Ibnu Majah, Ahmad dan al-Bazar', kitab, no hadith 5681)

Maksudnya:

“Rawatan ada tiga cara; minum madu lebah, berbekam dan tusukan dengan besi panas (kayyah), tetapi aku melarang umatku untuk melakukan kayyah itu.

Madu dalam konteks Hadith ini juga disebut sebagai dalam bentuk asal atau asli tanpa bercampur dengan bahan lain. Namun begitu madu juga boleh diamalkan dalam makanan dan minuman sebagai pemanis makanan yang lebih baik dari gula putih (Wan Nasyaruddin 2019).

iii. Zaitun

Zaitun juga antara buah yang disebut di dalam al-Quran. Firman Allah dalam Surah at-Tin 95: 1- 2;

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ وَطُورِ سَيْنِينَ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ

Maksudnya:

“Dan buah tin dan buah zaitun, Dari bukit Sinai, dan dari negara yang aman.”

Buah zaitun merupakan buah istimewa, kerana Allah SWT bersumpah dengannya. Menurut Ibn Kathir (2008), Allah memuliakan pohon zaitun kerana buahnya yang banyak manfaat, segar dan mampu minyak yang sangat berguna. Minyaknya boleh digunakan pada kulit manusia sebagai rawatan dan juga sebagai bahan dalam masakan (al-Maghari 2001) selain digunakan untuk menghidupkan api pelita (Ibn Kathir 2008).

iv. Delima

Buah delima atau *rumman* disebut di dalam al-Quran sebanyak 3 kali iaitu pada surah al-An'am 6: 99 & 141 dan surah ar-Rahman 55: 68. Fiman Allah dalam surah al-An'am 6: 99;

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتٍ كُلَّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا
مُتَرَكَبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ
مُتَشَابِهٍ ۗ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

Maksudnya:

“Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air

itu segala macam tumbuh-tumbuhan maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang korma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (Kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah dan (perhatikan pulalah) kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman".

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (t.t) menyatakan sebuah Hadith tentang perubatan dengan buah delima:

كلوا الرِّمَّانَ بشحمه، فاءنه دباغ المعدة

[Riwayat Ahmad Ibnu Hanbal, Musnad Ahmad Ibnu Hanbal, Juz 5, halaman 382, no. Hadith 23285]

Maksudnya:

"Makanlah buah delima bersama pembahagiannya kerana ia adalah pencuci perut. (makanlah kurma bersama lemaknya, kerana ia membersihkan lambung) "

v. Habbatu sauda

Habbatu al-sauda adalah sejenis tanaman rempah-rempah yang digunakan sebagai ubat yang memiliki rasa yang kuat dan pedas. Ibnu Sina dalam karya *the Canon of Medicine* bermanfaat untuk menstimulasi dan meningkatkan energi dalam tubuh. Antara khasiatnya memperkuat sistem kekebalan tubuh. Anti-histamin@asma, antitumor, anti bakteria, ubat radang, meningkat pengeluaran susu ibu. Menurut ilmuwan Muslim, Aimah penggunaan secara terus menerus tidak menimbulkan kesan. Hadith berkenaan Habbah Sauda':

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنْ ابْنِ شَهَابٍ، قَالَ أَخْبَرَنِي أَبُو سَلَمَةَ، وَسَعِيدُ بْنُ الْمُسَيَّبِ، أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ، أَخْبَرَهُمَا أَنَّهُ، سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ " فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ ". قَالَ ابْنُ شَهَابٍ وَالسَّامُ الْمَوْتُ، وَالْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ الشُّونِيزُ.

[al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, no: 5688, hadis sahih]

Maksudnya:

Pada Habbatusauda ada ubat bagi segala jenis penyakit kecuali al-sam iaitu mati.

vi. Anggur dan kismis

Anggur dan kismis disebut beberapa kali di dalam beberapa surah, antaranya: surah Abasa 80: 27-29, surah al-An'am 6: 69, surah ar-Rad 13: 4, surah an-Nahl 16: 67, surah Yasin 36: 34, surah Naba 78: 32. Kelebihan anggur ialah mempunyai gizi, boleh menjadi ubat dan bahan yang mencernakan. Anggur yang kering disebut kismis. Firman Allah dalam surah Abasa 80: 27-29.

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعِنَبًا وَقَضْبًا وَرَيْثُونًا وَنَخْلًا

Maksudnya:

"Lalu kami tumbuhkan biji padanya. Anggur dan sayur-sayuran. Zaitun dan kurma."

vii. Buah Tin

Buah tin disebut di dalam surah at-Tin.

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ وَطُورِ سِينِينَ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ

Maksudnya :

"Dan buah tin dan buah zaitun, Dari bukit sinai, dan dari negara yang aman.

viii. Air, air zam-zam, susu

حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا سَلَامٌ بْنُ مَسْكِينٍ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ، عَنْ أَنَسٍ، أَنَّ نَاسًا، كَانَ يَحْمِ سَقَمَ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ أَوْنَا وَأَطَعْنَا فَلَمَّا صَحُوا قَالُوا إِنَّ الْمَدِينَةَ وَحْمَةٌ. فَأَنْزَلَهُمُ الْخَرَّةَ فِي دَوْدٍ لَهُ فَقَالَ " اشْرَبُوا الْبَاقِيَا ". فَلَمَّا صَحُوا قَتَلُوا رَاعِي النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَاسْتَأْفُوا دَوْدَةَ، فَبِعَتْ فِي آثَارِهِمْ، فَقَطَعَ أَيْدِيَهُمْ وَأَرْجُلَهُمْ، وَسَمَرَ أَعْيُنَهُمْ، فَرَأَيْتُ الرَّجُلَ مِنْهُمْ يَكْدُمُ الْأَرْضَ بِلِسَانِهِ حَتَّى يَمُوتَ. قَالَ سَلَامٌ فَبَلَغَنِي أَنَّ الْحَجَّاجَ قَالَ لِأَنَسٍ حَدَّثَنِي بِأَشَدِّ عُقُوبَةٍ عَاقَبَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَحَدَّثَنِي بِهَذَا. فَبَلَغَ الْحَسَنَ فَقَالَ وَدِدْتُ أَنَّهُ لَمْ يُحَدِّثْنِي بِهَذَا

[al-Albani, *Sahih al-Jami'*, no. Hadith 3018, hadith : hasan]

ix. Roti, bubur, talbinah, syair

حَدَّثَنَا جَبَّارُ بْنُ مُوسَى، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا يُونُسُ بْنُ يَزِيدَ، عَنْ عَقِيلٍ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ وَلِلْمَحْزُونِ عَلَى الْهَالِكِ، وَكَانَتْ تَقُولُ إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ " إِنَّ التَّلْبِينَةَ نُجْمٌ فَوَادَ الْمَرِيضِ، وَتَذْهَبُ بِنِعْضِ الْحَزْنِ

[al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, no. Hadith 5417, hadith : sahih]

Kesimpulan daripada dalil al-Quran dan Hadith didapati ada makanan di dalam sunnah ada yang dimakan secara asli dan ada yang bercampur. Bentuk percampuran juga tidak melebihi dari 3 percampuran. Penulis melihat makanan yang didakwa oleh pihak tertentu sebagai makanan sunnah sebenarnya bukan hanya ada di dalam sunnah tetapi juga ada di dalam al-Quran contoh kurma, kismis. Percampuran bahan juga perlu diteliti prinsip percampuran yang tidak membawa kepada mabuk atau mudharat kepada pengguna dan memerlukan kajian dari sudut sains kesihatan dan kesahihan dari hadith.

3. Pengamalan Makanan Sunnah

Rasulullah SAW merupakan contoh *qudwah hasanah* dalam kehidupan muslim. Dalam soal pemakanan Rasulullah SAW menunjukkan adab dan cara sebagai amalan hidup. Adab-adab ini boleh dilihat sebelum, semasa dan selepas makan (al-Jazairi 1964), Kamarul Azmi et al. (2012).

Baginda SAW dalam hayatnya sangat mengamalkan makanan secara sederhana. Dalam banyak riwayat Aisyah RA menyatakan kesederhanaan dalam makanan, sehingga keluarga Rasulullah SAW tidak pernah makan roti gandum sampai kenyang dua hari berturut-turut hingga baginda wafat. Ini bukan menunjukkan tidak punya apa-apa makanan atau kekurangan harta tetapi kesederhanaan (Abdul Malik 2012). Begitu juga hidangan baginda sangat sedikit dan sederhana serta mengamalkan makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Berikut beberapa adab Rasulullah SAW yang diajar dan diamalkan sebelum, semasa dan selepas makan.

3.1 Sebelum Makan

Beberapa adab sebelum makan antaranya baginda nabi SAW memilih makanan dan minuman yang halal dan baik, berniat makan dan minum untuk memperkuatkan ibadah kepada Allah, membasuh tangan, meletakkan makanan di atas alas atau lapik dengan merendah diri, duduk secara tawadhu, redha dan syukur dengan makanan yang ada dan tidak membenci makanan (Al-Jazairi 2006).

3.2 Semasa Makan

Beberapa adab semasa makan yang ditunjukkan nabi dimulai dengan membaca Bismillah, diakhiri dengan Alhamdulillah dan doa selepas makan (al-Bukhari)(al-Jazairi 2006). Antara adab lain;

- i. Makan dengan tiga jari daripada tangan kanan.
- ii. Mengecilkkan pengambilan makanan.
- iii. Mengambil makanan apa yang paling hampir dengannya.
- iv. Apabila habis menjilat jari, sebelum menyapu atau membasuh tangan.
- v. Sekiranya makanan jatuh, ambil kesatkan sehingga bersih dan diambil untuk dimakan.

- vi. Tidak meniup pada makanan yang panas.
- vii. Tidak makan sehingga kenyang berlebihan (satu pertiga makanan/ air/ pernafasan).
- viii. Mengutamakan orang yang lebih tua dalam kumpulan makan.
- ix. Tidak memulakan majlis jika ada orang yang lebih utama dari usia atau kemuliannya dalam majlis.
- x. Baginda Nabi juga makan bersama samaada tetamu atau ahli keluarga atau anak atau pembantu.
- xi. Makan beradab bersama teman, ramah, dan tidak memandang ketika makan, juga tidak melakukan perkara-perkara yang mengaibkan ketika makan serta duduk makan bersama orang fakir.

3.3 Setelah Makan

Antara adab yang diterapkan ialah berhenti sebelum kenyang(al-Tirmizi 1994), mencuci tangan, membersihkan makanan yang jatuh ketika makan, membersihkan mulutnya dan mengucapkan alhamdulillah.

Terdapat beberapa prinsip makanan dan minuman dalam Islam, Mohamed (1986) iaitu sifat-sifat yang tidak baik dalam pemakanan. Antaranya, sifat boros makan iaitu makan apa yang teringin oleh selera, tidak menghina makanan, menjilat jari apabila selesai, melarangan minum bekas dari perak, adab makan bahagian tepi, larangan makan berdiri, bernafas dalam gelas air. Rasulullah SAW juga dilihat banyak berpuasa dalam menjaga perutnya. Perut baginda diisi dengan kadar 1/3 dari makanan, air dan angin.

4. Prinsip Makanan Sunnah

4.1 Halal

Prinsip utama yang dikenal pasti dalam makanan sunnah ialah halal. Beberapa ayat yang menyentuh tentang halal, antaranya di dalam surah al-Baqarah 2: 168, 172 & 57, al-An'am 6: 118 & 121, al-Nahl 16: 114, al-Mukminun 51, al-Ma'idah 5: 88 dan al-A'raf 7: 32. Halal berdasarkan surah al-Baqarah 2: 168. Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Maksudnya:

“Wahai sekalian manusia! Makanlah daripada apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu mengikut jejak langkah syaitan, kerana sesungguhnya syaitan itu musuh yang terang dan nyata bagi kamu.”

Menurut Imam At-Tabari (1981) menjelaskan perkataan halal bermaksud sesuatu yang dihalaikan. Menurut Imam Qurtubi (1967) halal bermaksud *halalan tayyiba* (حلالا طيبا). Halal dengan maksud merungkaikan atau melepaskan ikatan pengharaman. Halal merangkumi makan makanan halal, mengikut nabi, beramal dengan sunnah. Menurut Imam Malik (t.th) pernah berkata makanan yang halal bukan sahaja tidak jijik dan dibenarkan oleh syarak tetapi perlu bebas dari perkara yang syubhah(al-Alusi t.th). Menurut imam az-Zuhaili yang berpendapat bahawa makanan yang halal lagi baik adalah makanan yang bebas dari syubhah dan serta tidak melibatkan hak orang lain. Imam Ibn Kathir (1981) pula menjelaskan halal bermaksud dibolehkan manusia makan apa yang ada di bumi iaitu halal, baik dan bermanfaat baginya serta tidak membahayakan dirinya dan akal fikiran. Pandangan semasa, *al-Qaradhawi* (2001) menjelaskan halal ialah sesuatu dibenarkan oleh Allah SWT iaitu tanpa ada halangan. Halal dinilai dalam dua keadaan iaitu zat makanan dan barangan dan cara pemerolehan makanan dan barangan. Sesuatu barang itu halal, jika diperolehi dengan cara riba, penipuan dan sebagainya, maka ia juga adalah haram di sisi Syarak. Terdapat beberapa hadith yang menjelaskan tentang halal.

i. Hadith penjelasan halal, haram dan syubhah

إِنَّ الْحَلَالَ بَيِّنٌ وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيِّنٌ وَبَيْنَهُمَا أُمُورٌ مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى
الشُّبُهَاتِ فَقَدْ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعَرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ، كَالرَّاعِي يَرْعَى حَوْلَ
الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يَرْتَعَ فِيهِ، أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى أَلَا وَإِنَّ حِمِّيَ اللَّهِ تَحَارُمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ
مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتِ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ [رواه البخاري
ومسلم]

[Riwayat Bukhari dan Muslim, Kitab Sahih Bukhari, Bab al-Buyu' hadith No. 2051, hadith sahih]

Maksudnya:

"Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas. Di antara keduanya terdapat perkara-perkara yang syubhat (samar-samar) yang tidak diketahui oleh orang banyak. Maka siapa yang takut terhadap syubhat berarti dia telah menyelamatkan agamanya dan kehormatannya. Dan siapa yang terjerumus dalam perkara syubhat, maka akan terjerumus dalam perkara yang diharamkan. Sebagaimana penggembala yang menggembalakan hewan gembalaannya di sekitar (ladang) yang dilarang untuk memasukinya, maka lambat laun dia akan memasukinya. Ketahuilah bahwa setiap raja memiliki larangan dan larangan Allah adalah apa yang Dia haramkan. Ketahuilah bahwa dalam diri ini terdapat segumpal daging, jika dia baik maka baiklah seluruh tubuh ini dan jika dia buruk, maka buruklah seluruh tubuh; ketahuilah bahwa dia adalah hati."

4.2 *Tayyib*

Prinsip yang kedua dalam makanan sunnah ialah *tayyib* (baik). eberapa ayat berkenaan *tayyib* antaranya surah al-Baqarah 2: 172 dan 157, surah al-Mukminun 23: 51 dan al-A'raf 7: 32. Ciri *tayyib* dari dalil al-Quran dapat dilihat antaranya;

Firman Allah SWT Surah al-Mukminun 23:51:

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

Maksudnya:

Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang soleh. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Lafaz *Tayyib* menurut Imam Ibnu Kathir (1981) bermaksud makan makanan yang halal, makanan yang menjadi sebab kepada untuk diterima doa dan ibadah, manakala makanan yang haram menghalang diterima segala doa dan ibadah. Imam al-Qurtubi menjelaskan maksud baik (*Tayyib*) sebagaimana hadith SAW:

عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله تعالى طيب لا يقبل إلا طيباً وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين فقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ). وقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ). ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء يا رب يارب ومطعمه حرام ومشربه حرام وملبسه حرام وغذي بالحرام فأنى يستجاب له) رواه مسلم

[Riwayat Muslim, Syarah Muslim Linawawi, Hadith no. 1015, Hadith Sahih Muslim]

Maksudnya :

Wahai manusia, sesungguhnya Allah SWT Maha Baik dan tidak menerima kecuali yang baik. Dan sesungguhnya Allah memerintahkan kepada orang-orang beriman sebagaimana umat-umat terdahulu apa yang disampaikan Rasulullah SAW menceritakan tentang seorang yang dalam musafir, rambutnya kusut dan pakaian

berdebu, makanan dan minumannya haram. Lalu mengangkat tangan berdoa, Ya Rabb, Ya Rabb bagaimanakah Allah akan kabulkan doanya, sedangkan makanan dan minumannya haram.

Daripada dua ayat dan hadith ini dapat difahami maksud baik *tayyib* ialah baik, bersih, tidak najis dan tidak haram, bermanfaat bagi akal dan tubuh, tidak kotor yang menyebabkan rasa jijik untuk mengamalkannya.

4.3 Halal lagi baik (*Halalan Tayyiba*)

Prinsip yang ketiga dalam makanan sunnah ialah *halalan tayyiba* (halal lagi baik). Saranan untuk memilih makanan *halalan tayyiba* (halal lagi baik) disebutkan di dalam al-Quran antaranya Surah al-Baqarah 2: 168, al-Nahl 16: 114 dan al-Maidah 5: 88. Firman Allah lagi surah al-Maidah 5: 88.

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Maksudnya:

“Dan makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang Allah telah kurmikan kepada kamu dan bertaqwalah kepada Allah yang kepadaNya sahaja kamu beriman.”

Al-Zuhayli (1989) berpendapat makanan yang halal lagi baik adalah makanan yang bebas daripada sebarang syubhah serta tidak melibatkan hak orang lain.

Perbezaan antara Halal, *Tayyib* dan *Halalan Tayyiba*: Halal perkara yang dibenarkan oleh syara' dengan maksud umum iaitu segala makanan dari jenis tumbuhan dan haiwan dihalalkan kecuali apa yang diharamkan dari al-Quran. Namun dalam halal, manusia boleh memilih yang *tayyib* iaitu yang sesuai, bermanfaat, baik untuk kesihatan dan sedap atau disukai. Halalan Tayyiba juga bermaksud penekanan maksud halal iaitu halal lagi baik atau terbaik. Faktor geografi dan adat setempat sangat mempengaruhi pemilihan makanan yang halal lagi baik. Begitu juga perkembangan teknologi sangat membantu perkembangan makanan dan pemilihan halal, *tayyib* dan *halalan tayyiba*.

Makanan yang halal, *tayyiba* dan *halalan tayyiba* diperjelaskan lagi ialah suci dan bersih dari perkara yang diharamkan oleh Allah SWT. Firman Allah SWT di dalam surah al-Baqarah 2:173.

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لَعَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ أَضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ

Maksudnya:

“Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Beberapa elemen yang menjelaskan suci dan bersih iaitu; dari memabukkan (arak), darah haiwan, khinzir, bangkai dan najis. (Mohammad Aizat et al. 2011). Suci dan bersih dari sesuatu yang memabukkan (arak), Suci dan bersih dari darah haiwan; Suci dan Suci dan bersih dari najis. Sifat yang berlawanan dengan halal adalah haram seperti arak, bangkai, darah, daging babi, (daging haiwan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali sempat menyembelihnya, dan sembelihan untuk berhala.

4.4 Makanan Sunnah dari aspek perubatan

Kaedah perubatan dulu hingga kini, penyakit boleh dielakkan dengan cara pencegahan. Namun sekiranya berlaku penyakit, rawatan perlu dilakukan. Di dalam Tibb Nabawi ada menceritakan amalan-amalan nabi dalam pencegahan dan perawatan penyakit. Di antaranya menggunakan ruqyah ayat-ayat al-Quran dan perubatan makanan dari amalan pemakanan (al-Jauziyyah t.th). Dalil Hadith;

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

[Al-bukhari, *Sahih al-Bukhari*, no. Hadith: 5678, hadith: Sahih]

Menurut Khalid (2013) ada cara ruqyah dengan membacakan ayat suci al-Quran ke atas air diminum pesakit, makanan-makanan dari sunnah seperti minyak zaitun disapukan kepada tubuh pesakit atau madu untuk diminum oleh pesakit. Sebahagian makanan yang ditunjukkan oleh nabi boleh merawat penyakit. (Sumaiyah 2015)

4. Kesimpulan

Konsep Makanan Sunnah bukan memfokus makanan tertentu namun merangkumi yang lebih luas iaitu pemilihan ciri makanan halal, *Tayyib*, *Halalan Tayyiba*. Penulis merasa bimbang jika sekiranya terdapat pemahaman tentang wujudnya pembahagian makanan dalam al-Quran dan makanan dalam Sunnah, atau kelebihan makanan tertentu sahaja, sedangkan konsep makanan dalam Islam sangat luas, di mana konsep halal merangkumi kehidupan manusia dari mana-mana tempat mempunyai pilihan makanan yang halal, *tayyib dan halalan tayyiba*. Menyempitkan skop makanan tertentu dibimbangi tidak menepati maksud sunnah.

Produk-produk yang bercampur menggunakan bahan baru wajar disebut makanan halal walaupun terdapat makanan Sunnah. Ini kerana semua bahan wajib memiliki ciri halal, *tayyib dan halalan tayyiba* samaada dari makanan Sunnah mahupun tempatan. Pandangan sebahagian masyarakat terhadap makanan sunnah sebagai makanan tertentu atau jenis tertentu yang diambil oleh nabi SAW, namun kajian mendapati konsepnya lebih luas lagi dan dalam kategori *Sunnah Ghair tasyriiyat* (yang tidak disyariatkan). Bermakna tidaklah diwajibkan untuk makan dari jenis tertentu setiap hari namun sebaliknya adalah menjadi kewajipan mengikut mengikut sunnah dalam pemilihan ciri makanan halal (hukum asal) *Sunnah Tasyriiyat*.

Penulis juga berpendapat banyak jenis makanan yang disebutkan dalam al-Quran as-Sunnah yang boleh diamalkan dalam kehidupan seharian secara asli mahupun produk baru. Namun kajian yang mendalam perlu dilakukan bagi mengelakkan salah faham dan salah tafsir sunnah pemakanan. Penulis juga cenderung mengatakan “term makanan Sunnah” merujuk beberapa jenis buah-buahan yang diamalkan oleh baginda SAW secara asli berbanding percampuran yang pelbagai jenis yang menghasilkan produk baru. Namun istilah lebih tepat produk halal berasaskan bahan dari Sunnah.

Makanan Sunnah bukan hanya tertumpu kepada jenis makanan sahaja namun pengamalan dan cara dan adab sebelum, semasa dan dan selepas makanan juga perlu dipraktikkan untuk benar-benar mengikut Sunnah nabi SAW.

Sebagai rumusan jenis makanan yang disebutkan dalam al-Quran as-Sunnah yang boleh diamalkan dalam kehidupan seharian secara asli mahupun produk baru. Namun kajian yang mendalam perlu dilakukan bagi mengelakkan salah faham dan salah tafsir sunnah pemakanan. Penulis juga cenderung mengatakan “term makanan Sunnah” merujuk beberapa jenis buah-buahan yang diamalkan oleh baginda SAW secara asli berbanding percampuran yang pelbagai jenis yang menghasilkan produk baru. Namun istilah lebih tepat produk halal berasaskan bahan dari Sunnah. Makanan Sunnah bukan hanya tertumpu kepada jenis makanan sahaja namun pengamalan dan cara dan adab sebelum, semasa dan dan selepas makanan juga perlu dipraktikkan untuk benar-benar mengikut Sunnah nabi SAW

Rujukan

Al-Quran al-Karim

Tafsir Pimpinan al-Rahman kepada Pengertian Al-Quran.2013. Kuala Lumpur: Darul Fikir.

Abu Bakar Jabir Al-Jazairi, 2006. Tafsir Al-Aisar. Tahqiq. M. Azhari Hatim, Abdurrahim Mukti, Ahzami Sami'un Jazuli, M.Yusof Harun (Reds). Jilid 1. Jakarta. Indonesia. Darus Sunnah.

Aizat Jamaludin & Mohd Anuar Ramli, 2011. Sumber Asas Penentuan Halal Haram Terhadap Barangan Gunaan: Halal Haram dan Kepenggunaan Islam Semasa. Serdang, Selangor. Universiti Putra

- Malaysia.
- Al-Bukhari, Abi Abdullah Muhammad bin Ismail al-Bukhari, 2007. Sahih Bukhari, Tahkik Imam Khalil ma'mun Siha. Cetakan kedua. 2007. Beirut Labenon. Dar al-Marefah.
- Bryman, A & Cramer, D. 2005. Quantitative Data Analysis with SPSS 12 and 13. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi, 2001. Konsep Kesihatan Melalui Pemakanan: Pendekatan Islam Dan Sains. Kuala Lumpur. Utusan Publication.
- Chua Yan Piaw, 2006. Kaedah dan Statistik Penyelidikan: Kaedh Pendidikan. Kuala Lumpur. McGraw Hill Sdn Bhd.
- Faszly Rahim, Wan Nasruddin Wan Abdllah, Aminah Abdullah. 2015. Indahnya Pemakanan dan Perubatan Islam. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn. Bhd.
- Fortin, N.D. 2009, Food Regulation: Law, Science, Policy and Practice, New Jersey: John Wiley & Sons.
- al-Ghazali. 1992, *Muhasabah dan Muraqabah*. Dlm. *Mauizatul Mukmin, Ihya ulumuddin*. jil. 1. Kuala Lumpur. Victory Agensi.
- Hartini Ahmad Rafaie, Fairuzdzah Ahmad Lothfy, Nur Sha'adah Zainuddin, Asiah Mohd Nor, 2016. Pemakanan Sunnah: Pembuktian dari Sudut Saintifik.t.tp. KONAKA
- Ibn Taymiyyah, 2005. *Majmu'ah al-Fatawa ibn al-Taymiyyah*. Cetakan 3. Mansurah: Dar al-Wafa'.
- Kamarul Azmi Jasmi, Ahmad Munir Md Ahir,Marvin Chua Shiqi, 2012. Adab Makan dan Minum. Seminar Pertama Sains, Teknologi dan Manusia. ISBN 978-967-0194-24-0: 163-190. Johor. Universiti Teknologi Malaysia.
- Kamus Dewan. 2010. No Title. Edisi ke-4. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kamus Indonesia Arab Ingeris, 1991. Abd. Nuh & Omar Bakry. t.tp. Penerbit Mutiara.
- Khader Ahmad, 2019. Perspektif Ilmu Hadith dan Nas Terhadap Makanan dan Pemakanan Sunnah. Seminar Kefahaman Islam Mengenai Makanan Sunnah dan Makanan Moden. Kuala Lumpur. Institut Kefahaman Islam Malaysia.
- Khader Ahmad, Mohd Yakub@Zulkifli Mohd Yusoff, Monika @MunirahAbd Razzak, Siti Sarah Izhah, Mohd Farhan Md Ariffin, 2015. (RED) Salah Faham Terhadap Sunnah: Isu dan Penyelesaian. Kuala Lumpur. Universiti Malaya.
- al-Khatib, Muhammad 'Ajjaj, 1981. Usul al-Hadith 'Ulumuha wa Mustalah', cet. 4: 18. Beirut. Dar al-Fikr.
- Krejcie, R.V.&Morgan, D.W.1970. Determing sample size for research activities, educational and psychological measurement. Dlm. Ahmad Munawar Ismail & Mohd Shahizan Ali (pnyt.) Memahami Kuantitatif & Kualitatif dalam Penyelidikan Pengajian Islam, Bangi: FPI Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Hartini Mohd Rafaie, Fairuzdzah AhmadLothfy, Nur Sha'adah Zainuddin, A. M. N. 2016. Pemakanan Sunnah : Pembuktian dari Sudut Saintifik.
- al-Khatib, Muhammad 'Ajjaj, 1993. al-Sunnah Qabla Tadwin. Beirut. Dar Fikir
- Md Asham Ahmad, 2015. Persepsi dan Hakikat Pemakanan Sunnah. Norkumala Awang. Dlm: Antara Makanan Sunnah dan Sains. Kuala Lumpur. Institut Kefahaman Islam Malaysia.
- Mohammad Aizat Jamaludin, Mohad Anuar Ramli, Suhaimi Ab. Rahman.t.th. Panduan Makanan Halal Haram Menurut Perspektif al-Quran : Analisis Terhadap Isu-isu Makanan Semasa.t.tpt
- Mohammad Aizat Jamaludin, Mahmood Zuhdi Hj Ab. Majid, & Mohd Anuar Ramli, Nor Nadiha Mohd Zaki, S. A. R. & D. M. H.,2011. Realisasi Pandangan Fuqaha Tentang Makanan Berasaskan Nilai Saintifik Semasa. Seminar Hukum Islam Semasa VII, July, 1–15.
- Mohd Anuar Ramli, Mohammad Aizat Jamaluddin, t.th, Kriteria Makanan Yang Baik dan Buruk Menurut Perspektif Kepenggunaan Islam. t.pt.
- Mohd Asmadi Yakob, Mohd Yakub @Zulkifli Mohd Yusoff, Razzak, Monika @Munirah Abd. Razzak, Khader Ahmad, Nurulwahidah Fauzi, Khalijah Awang, Rozana Othman, Mohd Rais Uthman, Mohd Rais Mustafa, 2015. Kajian Turathiy 'Ilmiy Terhadap Buah-Buahan dan Herba yang Disebut dalam Al-Quran dan Al-Hadith. International Islamic Heritage Conference.
- Mohd Farhan Md Ariffin, Khairul Azhar Meerangani, Muhamad Adam Abd Azid, Muhammad Ikhlas Rosele, 2020. Trend dan Kefahaman Masyarakat Muslim Terhadap Isu Produk Sunnah di Malaysia. Jurnal Ilmi. Jil.10: 4 -30.
- Mohd Farhan Md Ariffin, Khader Ahmad, Sa'dan Man, 2018. Parameter Keselamatan Makanan Menurut Perspektif Hadith. Online Journal Research in Islamic Studies. Vo. 5 No. 1. 49-64.

- Universiti Malaya.
- Mohd Izhar Ariff Mohd Kashim, Muhammad Zaini Yahya, Muhammad Adib Samsuddin, Prinsip Makanan Dan Minuman Dalam Islam, t.th.
- Mohd Izzat Abd Shukur, Mohd Farhan Ariffin, Mohd Anuar Ramli, A. R. A. H. , 2016. Penyalahgunaan Sunnah Nabi Dalam Pelabelan. t.pt
- Mohd Majid Konting, 2005. Kaedah Penyelidikan. edisi ke-4. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Muhammad Tahmid Nur, M.Ag, t.th. Konsep Makanan Dalam Hukum Islam. t.tp. t.pt.
- Mu'jam Mustalaha Hadisiah, 2012. Lisan Arab. t.pt. t.pt.
- Othman Talib, 2016. SPSS Analisis Data Kuantitatif Untuk Penyelidik Muda. Bandar Baru Bangi: MPWS Rich Publication.
- al-Qaradhawi, Yusuf. 1993. *Halal wal Haram fil Islam*, Maktabah Wahbah.
- al-Qaradhawi, Yusuf. 2015. Halal & Haram dalam Islam (D. Z. M. Al-Bakri (Red)). Pustaka Cahaya Kasturi Sdn Berhad, Negeri Sembilan.
- Al-Qaradhawi, Yusuf (terj.)(2006) Fikih Thaharah. Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar.
- Al-Rabi', al-Walid Khalid, t.th. Ahkam al-Atimah fi fiqh Islami. Dlm: Suhaimi Ab Rahman, Mohamad Aizat Jamaluddin. 2011. Halal Haram dalam Kepenggunaan Islam Semasa. Serdang. Universiti Putra Malaysia.
- Sheikh M. Abdul Athi Buhairi, 2014. Buku Tafsiran Ayat-ayat, jil. 1. Alih bahasa, Penerbit al-Hidayah Publication Sdn. Bhd.
- Siti Atikah Fauzi, Zul'Azmi Yaakob, Wan Haslan Khairuddin, 2018. Trend dan Sikap Masyarakat Terhadap Makanan Sunnah. Journal Fikiran Masyarakat. Vol. 6. No. 3. ISSN No. 2338-512X. Indonesia. Kemala Publisher.
- Siti Fairuz Sujak, Noor Syahida Md Soh, Azizah Md. Kasah, Siti Zaleha Syafiee, Noraishah P. Othman, Rohaya Sulaiman, Nor Fazlin Uteh, Zuliana Zoolkefli, 2015. Pemahaman Serta Pengamalan dan Sunnah Pemakanan Warga Universiti Teknologi MARA (UiTM) Johor Kampus Pasir Gudang. International Islamic Heritage Conference.
- Siti Sarah binti Izham, Khader bin Ahmad, Abdul Qayyum bin M Suhaimi, M. Y. Zulkifli Haji Mohd Yusoff, 2016. Salah Faham Terhadap Percampuran Makanan Berasaskan Sunnah : Analisis Berasaskan Fiqh Hadith. Kuala Lumpur, Universiti Malaya.
- Sumaiyyah Mohd Tamizi, 2015. Tumbuhan Terpilih Menurut Perspektif Islam dan Sains Kesihatan. Tesis Sarjana. Kuala Lumpur. Universiti Malaya.
- Ibn Kathir, Shaykh Safiur Rahman al-Mubarakpuri, 2003. Tafsir Ibn Kathir. Darussalam Publishers dan Distributors, Riyadh, Houston, New York, Lahore.
- Abdullah bin Muhammad bin Abd Rahman bin Ishak al-Sheikh. 2004. Tafsir Ibnu Kathir. Tahqiq Lubab Tafsir Ibnu Kathir jil.1. Pustaka Imam as-Syafii, Indonesia.
- Muhammad Nasib ar-Rifa'i Taisiru al-Aliyyul Qadir, 1989. Li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir. jil. 1. Maktabah Ma'rifat, Riyadh, 1989. Penterjemah Drs. Syihabuddin Cetakan Pertama. 1999-1420. Indonesia. Gema Insani Press.
- Ibnu Kathir, 1981. Ringkasan Tafsir Ibnu kathir. Tahqiq: Mohd Ali Assabuni. jil.1. Beirut. Darul al-Quran al-Karim.
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib, Kemudahan dari Allah, Ringkasan tafsir Ibnu Katsir. 1999. Penterjemah: Syihabuddin, Jakarta: Gema Insani Press. Judul asal: Taisiru al-Aliyyul Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir ISBN 979-561-502-5
- Al-Qurtubi, Muhammad ibn Abi Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari al-Qurtubi. 2004. Tafsir al-Qurtubi. Jilid 1. Cetakan ke 2. Tahqiq: Salim Mustafa al-Badri. Beirut Labenon. Dar al-Kotob Al-Ilmiyah.
- al-Qurtubi, Muhammad Abi Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari al-Qurtubi. 1967. Jami' al-ahkam al-Quran. Juz. 2. Cetakan ketiga. Mesir. Dar al-Kutub.
- As-Sya'rawi, Ahmad Umar Hashim, 1961. Tafsir As-Sya'rawi. Jil. 2, Majma' al-Buhus al-Islami, Al-Azhar, Akhbar al-Yaum
- Sayyid Qutb, Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimullah, 2000. Tafsir Fi Zillal al-Quran. Terjemahan Yusoff Zaky Haji Yacob. jil. 1. Cetakan 1. Kuala Lumpur. Pustaka Aman Press Sdn. Bhd. Kelantan dengan kerjasama Yayasan Pembangunan Ekonomi Islam (YAPIEM).
- Sayyid Qutb, 2000. Fizilal al-Quran, terjemahan Yusoff Zaky Hj. Yacob, jil. 4. Kelantan. Pustaka Aman Press.

- Al-Tabari. 1997. *Jami' al-Bayan Fi Ta'wil Qur'an*. Dar al- Kutub.
- At-Thabari, Imam Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, 2007. Tafsir Ath-Thabari Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Quran. Tahqiq: Ahmad Abdurrazaq Al Bakri, Muhammad Adil Muhammad, Muhammad Abdul Lathif Khalaf, Mahmud Mursi Abd Hamid. Dar al-Salam, 2007. Penterjemah: Ahsan Askan: Pustaka Azzam, 2007
- Al-Tirmizi, al-Imam, 1994. Sunan al-Tarmidhi. Jilid1-5. Beirut: Dar al-Fikr.
- Imam Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, 2007. Tafsir Ath-Thabari, Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Quran. Tahqiq: Ahmad Abdurrazaq Al Bakri, Muhammad Adil Muhammad, Muhammad Abdul Lathif Khalaf, Mahmud Mursi Abd Hamid; Dar al-Salam, 2007. Penterjemah : Ahsan Askan: Pustaka Azzam, 2007
- Ibn Manzur, Jamal addin Muhammad bin Mukram al-Ansari. t.th. Lisan al-Arab. juz 17, t.tp.t.pt. <https://www.google.com/search?makanansunnah> (Makanan Sunnah.) (2021).
- [https://kpkesehatan.com/2018/09/24/kenyataan-akhbar-kpk-\[24 September 2018\]](https://kpkesehatan.com/2018/09/24/kenyataan-akhbar-kpk-[24%20September%202018])
- <https://ms.oxforddictionaries.com/terjemah/bahasamelayubahasainggeris/makanan>
- [https://www.merriam-webster.com/dictionary/food.\(n.d.\)](https://www.merriam-webster.com/dictionary/food.(n.d.))
- <https://sihate.com/product/madu-bunga-habbatus-sauda/cara> sesuai amalkan madu.
- <https://sihate.com/product/madu-bunga-habbatus-sauda/zaitun>
- <https://sihate.com/product/madu-bunga-habbatus-sauda/habbatusauda>
- Wan Nasyaruddin Wan Abdullah, 2020. Selamat Pagi Malaysia (SPM), 6 Julai – 9 Ogos 2020. Pemakanan Sunnah Membuka Naratif Baru.
- Wan Nasyaruddin Wan Abdullah, 2016. TV1. Selamat Pagi Malaysia (SPM): Bingkisan Apa itu Makanan Sunnah? Dipetik dari laman web:<https://www.youtube.com/watch/20> April 2017 www.e-fatwa.gov.my.2016.JAKIM.
- Zayn Kassam, Sarah E. Roinson, 2014. Springer Science. Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics. t.tp
- Az-Zuhaili, Wahbah, t.th. al-Fiqhal-Islami wa Adillatuhu. jil. 3. t.t